శ్రీ రామాయనమః

గర్భిణి

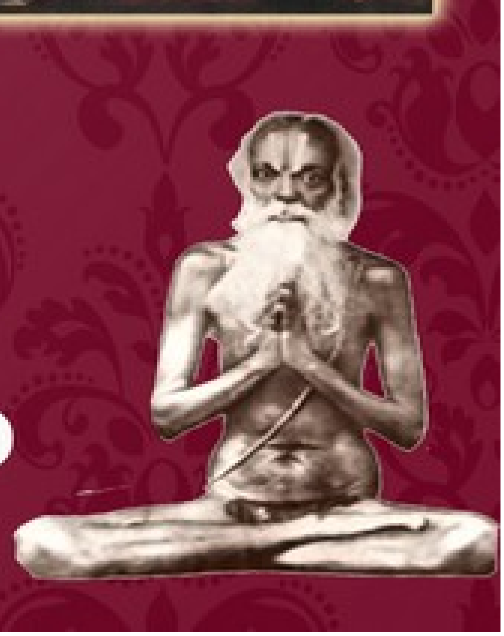
(హిత చర్యలు)



విరచితము

శ్రీ ఆంధ్ర వాల్మీకి

వాసుదాస స్వామి



శ్రీరామసేవ

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

గ ర్భి ణీ హి త చ ర్య

శ్రీమదాంధ్రవాల్మీకి,వాసుదాసు
వావిలికొలను సుబ్బరాయ విరచితము



ప్ర కా శ కు లు.

శ్రీ కో ద ం డ రా మ భ క్త సే వా స మి తి
శ్రీరామసేవాకుటీరము
ఒంటిమిట్ట, కడపజిల్లా.

పీ ఠి క

గర్భిణీహితచర్యము సతీహితచర్యయందంతర్భాగము మిక్కిలి ముఖ్యమైన భాగము. మనదేశమున నిప్పుడు వెల్లి విరియు బాలెంతల మరణములును. జావునుండి తప్పించుకొనినవారు యావజ్జీవము పడు దుఃఖములును, గర్భస్థశిశుచ్ఛేదములును,నొకవేళ బిడ్డలు పుట్టినను బెక్కురు రోగులు,దుర్బలులు,దురాచారులు,పాపగుణులు,మతి హీనులు,కురూపులునై యుండుటయు నాలోచించి దేశముమేలు,ప్రజలుమేలు కోరు సంఘసంస్కారకనామధారు లు ముండలకెందఱు మిండలఁ దార్పంగలమను నాలోచన వదలి గడ్డిగాదమువంటి దుర్బీజులచే లోకము నిండించి భూభార మెక్కించి దానిని క్షయింపఁజేయ నానారోగములను యుద్ధములను విప్లవములను బంపు భారము భగవంతునకుఁ గలిగింపక మితముగనైనను సద్గుణులు మతిబలపరాక్రమ సంపన్నులు నగువారెట్లు కలుగుదురో యట్టి యాలోచనలు చేసి దానిని లోకమున కుపదేశింపఁ బ్రార్థితులు. ఈవిషయమున గర్భిణీహిత చర్య నవశ్యము లోక మెఱుఁగదగినదగుటచే నిప్పటికిఁ గొంచెముగ నావిషయమై వ్రాసి ప్రకటింపఁ గడఁగితిని. దీనిని లోకమెట్లు లాదరించునో చూచి తక్కిన విషయములు మఱియొకసారి చెప్పెదను. సుశ్రుతాదులందును నాంగ్లేయ గ్రంథములందును జెప్పఁబడినవి యిందు సంగ్రహముగఁ వాకొనఁ బడెను.

=======



క. నీపాదకమలసేవయు
నీపాదార్చకులతొడి నెయ్యము నితాం
తాపార భూతదయయును
దాపసమందార । నాకు దయసేయఁగదే.

శ్రీరామాయ నమః

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

గర్భిణీ హితచర్య

పూర్వ భాగము

చి॥ సౌ॥ అమ్మణ్ణిని సుపుత్రవతిగ దీవించితిని, అమ్మా ! యిప్పుడు పిల్లగా నుండు నీవు 5 – 6 మాసములలోఁ దల్లివి కాఁబోవుచున్నావని విని చాల సంతోషించితిని. నీ జన్మము సార్థకము గానున్నది. సాధువులగు పురుషులకంటెను సాధ్వులగు స్త్రీ లెన్నిమడుంగులో గొప్పవారు. కొడుకునకంటెఁగూఁతురు నూఱంతలు గొప్పదని శాస్త్రము. ఎప్పు డిది ?కూఁతురు గుణవంతురాలై తల్లియను పేరు సంపాదించినప్పుడే. కొడుకొక తండ్రివంశమునే యుద్ధరించును. కూఁతురు మగనివంశమునకుఁ దండ్రివంశమునకుఁగూడ గతులు కల్పించును. ఉభయవంశములవారికిఁ గీర్తిప్రతిష్ఠలు తెచ్చును. మగవాఁ డింత గొప్పకార్యముల నిట్లు చేయఁజాలఁడుసుమీ ! అంతియ కాదు. స్త్రీత్వమే శ్లాఘ్యము. స్త్రీలు ప్రేమకు స్థానములు. స్త్రీ ప్రేమ జగత్ప్రసిద్ధము. వారి కడి స్వభావగుణము. ఎప్పు డది ? తల్లియను పేరు సంపాదించుకొనినప్పుడే యా గుణము పూర్ణమగును. బిడ్డలు లేకుండినను గావలయునని కోరువారును దయావతులుగానే యుందురు. బిడ్డలమీఁద ప్రీతిలేనిది యాఁడుది గాదు రాక్షసి. ఒక గురువు నొక శిష్యుఁడు “అయ్యా లోకమున కఠినపదార్థ మేది” యని యడిగెను. కని పెంచని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. అంతకంటెఁ గఠినపదార్థ మేదని శిష్యుఁ డడిగెను. ధనము,బిడ్డలు లేని స్త్రీమనస్సు అని చెప్పెను అంతకంటె కఠినపదార్థమేది యని వాఁ డడిగెను. మగఁడు బిడ్డలు ధనములేని స్త్రీ మనస్సని గురువు చెప్పెను. తల్లి దయకుఁ గారణ మెఱుఁగదు. ప్రతిఫలము కోరదు. ఏల తాను బ్రేమించుచున్నదో యదియును తెలియదు. దల్లిదయ కష్టమువచ్చినఁ దొలఁగదు. నిష్ఠురమాడినఁ బోదు. అపాయము వచ్చిన భయపడదు. బిడ్డను పులి తఱుముకొని వచ్చినఁ దానాపులివాతఁ బడియైనఁ దల్లి బిడ్డను రక్షించును. తాను జీవించి రక్షించు స్థితిలో నుండెనేని తల్లి బిడ్డ కపాయము రానీయదు. ఎన్ని కష్టములైన నోర్చును ఎన్ని బాధలైనఁ బడును. 12 సంవత్సరములు రామదాసు రామారామా యని యేడ్చి మొఱలు పెట్టినను ఆయన ప్రత్యక్షము కాలేదు. కష్టముతీర్పలేదు. తరువాత నొకనాఁడు సీతాదేవిని బ్రార్థింపఁగా నామె మగని బలవంతపెట్టి పంపి రక్షింపఁజేసెను. పరమదయామూర్తియైన శ్రీరాముఁడే యట్టివాఁ డైనచో నితరమనుష్యులగతి యేమి చెప్పవలెను ?పుత్రుఁడు గుణవంతుఁడు ధనవంతుఁడు విద్యావంతుఁడుగా నుండినఁదండ్రి సంతోషించును. లేకుండిన నట్టికొడుకునందు దండ్రి దయగలిగి యుండఁడు. తల్లి యట్లుగాదు. దుర్బలునందే,అసమర్థునందే యామె కెక్కువప్రీతి. అమ్మా ! నలువురిలోఁ బుట్టినట్టియు నలుపు రుండునింటఁ జొచ్చినట్టియు గుణవతియగు నీకు నే నీవిషయము చెప్పనేల ? ఇది నీకుఁ గ్రొత్త గాదు.

స్త్రీజన్మము తల్లియగుటచేతనే సార్థకము. భర్తవంశమును నిలుపుటచేతనే సార్థకము. కడుపునిండ తినుటచేఁ గాదు. సొగసులు చేసికొని వగలుపడుచుఁ గులుకుచుండుటచేఁ గాదు. ఇచ్ఛావిహారముచేఁ గాదు. పురుషులు దేవపిత్రాదిఋణము లెంతెంతో కష్టపడి తీర్చుచుందురు. భార్య పుత్రవతియై యందఱ ఋణమునుండి విముక్తురా లగును.

గొడ్డుపోతుస్త్రీలు గొడ్డుపోతుచెట్టులు సమానములు. కరఁగించిపోసిన పోతబొమ్మ నొడలు తొడలు మెడలు జడలు ఎమ్ములు ఱొమ్ములు సొమ్ములు ఎంతలావుగ నుండిన నేమి ? ఎంత పొడవుగ నుండిననేమి ? ఉత్తదండుగు మోఁతచేటు. గొడ్డురాలిచేత మంచినీళ్లు త్రాగరాదనియుఁ గూఁతురు పుత్రవతియగువఱకు నామె తండ్రి దాని యత్తగారింట భోజనము చేయరాదనియు శాస్త్రము. ఆ ప్రకారము చేయువా రిప్పటికి నెందఱో యున్నారు ఇవన్నియు నీ వాలోచించితివేని నీ వెంత గొప్పతనమును సంపాదింపనున్నావో తెలియఁగలవు.

అమ్మా ! యిది ఫాల్గుణమాసముగదా ! మీ వాకిటనుండు వేఁపచెట్టువంక నొకసారి మెల్లగఁ దలయెత్తి చూడుము. రెండు మూఁడు నెలలకుముం దెట్లున్నది ? ఇప్పు డెట్లున్నది ?అప్పుడు ముదురాకుతో నిండియుండినది. ఇప్పు డాకురాలిపోయి కొమ్మలు రెమ్మలు బయటఁబడినవి. అయిననేమి ?దానిని జూచి నీవు హేయపడుదువా? పడవు. ఏల ? ఇంక కొలఁది దినములలోనే చిగిరించును. నవనవలాడు క్రొత్తయాకులచే మనోహరముగ నుండును. పుష్పించును. ఆ పుష్పములలోఁ బుప్పొడి పుట్టును. ఆ పుప్పొడి గింజలతో కలియును. ఆ సమయమున నాసువాసనకు నీఁగలు మొదలైన బంధుజనము లెల్ల వచ్చి తేనెవిందు నారగించును. కోకిలలు సంగీతములు పాడును. చిలుకలు సంతోషముతో చెవులు చిల్లులుబోవ నఱచుచు పేరంటము ముత్తైదువులవలె వినువినలరాక

పోకలు చేయును. ఈ విధముగ వృక్షముల గర్భాధానమహోత్సవము జరగును. ఆ పిమ్మట కాయలు కాచును. పండ్లు పండును. నిండారఁబండిన చెట్టు నెందైనఁ జూడలేదా యెంత కన్నుల పండువుగనుండునో ! వృక్షముల కీ వసంతమేకదా ! నవసంతాన లాభసమయము. సంతానమువలని లాభము పతిహితచర్యయందు వివరించితిని. అది నీవు చూచితివా ?

అమ్మా ! యిప్పుడు నీకిట్టి మహోత్సవకాలము సంప్రాప్తించినది. నీమగనిని నీతో నెక్కువగఁ గట్టివేయఁదగిన సాధనము నీచిన్నియుదరములో సృష్టియగుచున్నది. ఇది యంతము నాలోచించితివా నీవెంత సంపన్నురాలవో నీకే తెలియఁగలదు. గొప్పపదవి గొప్పకీర్తి సులభముగ రాదని నీకుఁ దెలియనుగదా ? ఎంతెంతో యెన్నెన్నో సంవత్సరములకొలఁది కొంచెమైనను గష్టపడక గొప్ప కార్యము చేసినవా రెవరైన లోకమున నున్నారా ? నీదొడిలోని కఱివేఁపాకు కోయవలయుననిన నెంతకష్టమో తెలియదా ? ఆకులోని కన్నమురావలయుననిన నెంత కష్టపడవలయునో యెఱుఁగవా ? అట్టులే మీఁద చెప్పి తల్లితనమను గొప్పపదవినొంది వంశప్రతిష్ఠాపక కార్యముచేయుట కేవలము సుకరముగానుండునా ? ఉండదు. వారివారి తెలివికొలఁది కష్టము కొంచెముగనో గొప్పగనో యుండును. వివేకముగలవారు విశేషము కష్టపడరు. తెలివిలేనివారు విశేషముగ కష్టపడుదురు. కావున నీకుఁచెప్పదగినవి చెప్పి నీ కష్టము సాధ్యమైనంతవఱకుఁ దగ్గింపవలయుననియే నా కోరిక. కావున నది వ్రాయఁబూనితిని. కొందరు స్త్రీలు తాము వేఁకటిగా నున్నప్పుడు తెలివితక్కువగాఁ బ్రవర్తించి చాలఁగష్టపడి సీతకు వ్రాసిన వ్రాఁతయే సీమకంతయు నన్నట్టు లందఱకుఁ దమ కష్టములవంటి కష్టములే స్వభావములని తలఁచి తేరుకు తొలిచూలు వేఁకటిపడుచులను భయపెట్టుచుందురు. ఇట్టు లెవ్వరైననుజెప్పిరా వీరు తెలివిమాలినవారని యనుకొనుము. కొందఱు తాము కనుటచే నేదో గొప్పకష్టకార్యము నిర్వహించినట్టు లేనివిపోనివికల్పించి ప్రగల్భములు చెప్పుచుందురు. వీరు చెప్పుమాటలు విని వీరి బ్రతుకింతేకదా యనుకొనుము. ఇట్టివారితో మాటలాడకుము. నోరు మూసికొనుఁడనీ చెప్పుము. ఎవరు నీకు ధైర్యము కలుగునట్లు మంచిమాటలతో నడచినది నడచుచున్నది నడవఁబోవు నది చెప్పుదురో వారిమాటలు నమ్ముము. తన యెత్తుధనము పోసినను తల్లివంటి దాసి రాదనియు, అఱువదిలక్షల వరహాలిచ్చినను అత్తవంటి తొత్తురాదనియు సామెత గలదు. ఎక్కడనో చెడిన లంజముండతప్ప నెంత చెడ్డదైనను అత్త యీ సమయమునఁ గోడండ్రకు ద్రోహము సేయదు. కొందఱత్తలు కార్యములు చేయుచు నేటుమాట పోటుమాట యనుచుందురు. ఇటు చేయని యత్తలు నాఁడుబిడ్డలు దేవతలతో సమానలు. ఒకవేళ వా రేదియైన నినను దెలివిగలిగి తన శ్రేయస్సు తన మగని శ్రేయస్సు తన బిడ్డ శ్రేయస్సు కోరుకోడలు దాని మనస్సున గొంచెమైన నేవేళయందైన నుంచుకోరాదు. ముఖమునఁ జిఱునవ్వు మనస్సున శాంతితప్ప మఱియేదియు నుండరాదు. దేహము జబ్బుగానున్నందుననుత్తరమువ్రాయలేదని వ్రాసితిని. నీ కిది వేవిళ్ళ సమయమని యెఱుంగుదును. ఈ స్వల్పబాధలన్నియు మూఁడు మాసముల కెక్కువయుండవు. ఈ యల్పకాల మెప్పుడో పోవును. ఒకవేళ నీకుఁ గష్టముగానే తోఁచెననుకో ప్రసవించినవెంటనే "యేమిబిడ్డ?" యని యెంతసంతోషముతో కేకవేయుదువో స్మరింపుము. "అమ్మా ! యిదో బిడ్డ, పా"లిమ్మని దాది నీ బిడ్డను నీ చేతికిచ్చి నపుడు తొలుతొలుత బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునపుడెంత సంతోషముచే నుప్పొంగుదువో యాలోచించుకొనుము. నా బిడ్డ కవి చేయింపవలె నవి చేయింపవలె నా వేడుకలు. చేయవలె నీ వేడుకలు చేయవలెనని ఆ పది దినములలోనే యెట్లు కోరికలను కోటలు దాఁటించుచుందువో యాలోచింపుము. ఈ కోరిక లిట్టినవి చెప్పఁగలను గాని కిదివఱ కనుభవములేని కారణమున నీవు గ్రహింపఁజాలవు. అనుభవించునపుడు నీకే తెలియును. తలకు వాసనకట్టు పండ్లకు కప్పుకలిగి బిడ్డ నెత్తికొని నామకరణమునకై మెల్లమెల్లగ వచ్చి మగనిప్రక్కలోఁ కూర్చుండునప్పు డెంత సంతోషింతువో యెంచుకొనుము. ప్రాణేశ్వరా ! మీకు బిడ్డ నెత్తుకొన నిచ్చెదనని వాగ్దానము చేసితిగదా ! ఇదిగో మీబిడ్డ నెత్తికొని ముద్దాడుఁడని మెల్లగఁ జెప్పునప్పు డెంత యప్పొంగి పోదువో యాలోచింపుము. ఇంటికివచ్చిన యిల్లాండ్రుతో నిదో మా అమ్మణ్ణి బిడ్డయని మీ యత్తగారు చెప్ప లోలోపల నెంత సంతసింతువో యోజింపుము. పుట్టెడిబిడ్డవలన నీకుఁ గలుగు సంతోషమంతయు వ్రాయవలయుననిన పదిపుటలు పుట్టును. నే నీ సంతోషములోఁ జెప్పవచ్చిన విషయముమఱచిపోదును. కావునఁ బ్రకృత మనుసరించెదను.

వేఁకటిచిహ్నములు పతి హితచర్యయందు వ్రాసితిని. అందుఁ జెప్పిన కొన్ని కొంతకాలమువఱకు సందేహించినను నిది మాత్రము నిస్సందేహము. వేఁకటి లేని కాలమున నిలిచి యుండువారికి నాడి చాల శీఘ్రముగఁ గొట్టుకొనును. కూర్చుండు నప్పుడు మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. పండుకొనినప్పుడంతకంటె మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. గర్భిణీస్త్రీలు నిలుచుకొనినను, గూర్చుండినను, బండుకొనినను, నాడి యొకవిధముగానే కొట్టుకొనుచుండును. సందేహముగల స్త్రీ తన మణికట్టు దగ్గఱ నాడి నిమిషమున కెన్ని మార్లు తాను నిలిచి యుండఁగా కొట్టుకొనుచున్నదో పండుకొనినపు డెన్నిమార్లు కొట్టుకొను చున్నదో గడియారమునుబట్టి పరీక్షించుకొని తీర్మానించుకొన వచ్చును. వేఁకటి యుండినయెడల భగములో వ్రేలుంచిన కొంచెము వేడిగానుండును. స్రావము ధారళముగా నుండును.

వేఁకటియనునది నిశ్చయము కాఁగానే తల్లికిఁ బిల్లకుఁ గూడ దేహము మనస్సు నెమ్మదిగా సుఖముగా నుండునట్లు చూచుట యందఱకు విధి. దీనికి విరోధముగా నెవరు ప్రవర్తింతురో వారు భూతద్రోహులు. దీనికిఁ గారణము పతిహితచర్యయందుఁ జెప్పితిని.

కొందఱకు వేఁకటి మిగుల బాధాకరముగా నుండును. గాని యీ బాధలన్నియు నారోగ్యము సరిగాఁ గాపాడుకొనక దేహపరిశ్రమము చేయక స్వభావవిరుద్ధముగాఁ బ్రవర్తించుటచేఁ గలుగునవి కావునఁ గొంచెము హెచ్చరికకలిగి ప్రవర్తించినయెడల బాధలు చాలభాగము తగ్గిపోవును. అమ్మా ! నీకును చి॥ సౌభాగ్యవతులు రుక్మిణమ్మకు మహాలక్ష్మమ్మకు శరీర శాస్త్రము గుఱించియుఁ జెప్పితినిగదా. ఆ పటములనుగూడఁ జూపితినిగదా. వాస్తవముగ నీ కడుపులో నెక్కడ నెక్కడ నేమేమి యున్నదో, యే యే యవయవము, కోశ మెట్లెట్లుపనిచేయునో, యేవిధముగ మీరు ప్రవర్తించిన నని యారోగ్యముగ సరిగఁ బనిచేయునో, యేకార్యములు చేసిన నవి చెడిపోయి బాధించునో యివియన్నియుఁ జెప్పితినిగదా. అవియన్నియు నీకు జ్ఞప్తియం దుండెనా నీదేహమునుగుఱించి నీకుఁ దెలియనిది లేదు. కడుపులో నేమో పెద్దపులి యున్నదని గాని విపరీతము పుట్టుకొని వచ్చినదనిగాని భయపడనక్కఱలేదు. అది తెలియనివారు చీఁకటింటిలో తారాడి తలపగులగొట్టుకొనునట్లు అజ్ఞానముచే భయపడు చుందురు. కావున నీకు మొదటి భయకారణము తీరిపోయినది. నీవు చిన్న దానవు. కావున మఱిచియుందువనియు, నీ చెల్లెండ్రకుఁ దల్లివైనను అక్కవైనను నీవే గనుక వారికిని దగు సమయములవైనను అక్కవైనను నీవే గనుక వారికిని దగు సమయములు హిత ముపదేశింతు వనియుఁ దలఁచి మీ కిదివఱకుఁ జెప్పిన విషయమంతయు నిందు నుత్తర భాగమున వ్రాసితిని ఆరోగ్యము చక్కఁగా నున్నయెడల నీ కెప్పు డేబాధ గలుగదని చెప్పినమాట మఱవక నడచుకొంటివా నీవు వేదన యనునది లేక ప్రసవింతువని నమ్ముము. గర్భిణీ స్త్రీలకు బాధగలుగుటకు ముఖ్య కారణములు మూఁడు.

1. ఆహారదోషము.
2. వస్త్రదోషము.
3. పరిశ్రమము లేకపోవుట.

1. ఆహారదోషము:– ఆహారదోషమువలననే యనేకబాధలు గలుగును. ఆహారము పుష్టినిచ్చునదిగ నుండ వలయును గాని విశేష ముష్ణము గలిగించునదిగ నుండరాదు. కావున నుష్ణపదార్థము లావాలు మిరపకాయలు మొదలైన వెంత తగ్గించిన నంత మేలు. తినునట్టి యాహారమునకుఁ గాలక్లుప్త ముండవలయును. ప్రతిదిన మొకవేళకు సరిగ భోజనము చేయవలయును. ఆహారము మితముగ నుండవలయును. కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలు భోజనకాలమందేనీళ్ళు త్రాగఁజాలరు. వెక్కసము తోఁచును. అట్టివారు భోజనమైన కొంతసేపటికి నీళ్ళు త్రాగవల యును. వరిబియ్యము, బార్లీబియ్యము, సబ్బియ్యము, అన్ని కూరగాయలు గడ్డిదినుసులు (పఠానీలు, ఉర్లగడ్డలు శ్రేష్ఠము లు గావు.) అన్ని పండ్లు, నాలుగువిధములైన పప్పులు, తేనె, వెన్న, చక్కెర, నూనె, నెయ్యి తినవచ్చును దాహ మణఁచు టయే పండ్లు పలుమాఱు తినుచుండుట చాల మేలు. దీనివలన ప్రసవకాలమున వేదన తగ్గును. సాధ్యమైనమట్టు నకు చిఱుదిండ్లు అజీర్ణపదార్థములు దోసెలు పోళీలు మొదలైనవి మానుము. ఉప్పు, మిరియాలు, లవంగపుఁజెక్క, జాజికాయ, లవంగాలు, అల్లము, కోకో బిడ్డలకు నీకు ఇవి యెముకలను బలియఁజేయును తల్లియంగములు బిరుసెక్కుటచే ప్రసవకాలమున నవయవములు మృదువుగా నుండుక పోవుటచేతను బిడ్డ దేహము బిఱుసుగా నుండుటచేతను శిశువు సులభముగా వెలుపలరాదు. పిండివంటలు మానవలయును. కాపీనీళ్ళు, తేయాకునీళ్ళు మొదలైన నీళ్లు సుగంధపాలవేళ్ళు నిషిద్ధములు. ఇవి నీకు బిడ్డకుఁగూడ హానికరములు. ఉప్పు గోధుమ లుపయోగిం పరాదని విజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. మినుములు చాల మితముగఁ దినుట మేలు. ఫలములలో దానిమ్మపండ్లు, కమలా పండ్లు, నిమ్మపండ్లు, అంజూరములు మాదీఫలములు ఇవి ముఖ్యముగఁ దినవలయును. పుల్లనిపండ్లైన మఱింత మేలు. సీమరేఁగుపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, కిస్మిసిపండ్లు ఇవన్నియు దినవచ్చును. మంచిరక మరఁటిపండ్లును మేలైనవే. బూ డిదయరఁటి సుగంధాలు ఇవి కొందఱు భోజనమునకు ముందుకూడ నుదయముననే తిందురు. ఏది యెంతమంచి దైనను విశేషించి తినరాదు. అన్నివిషయముల మితిగలిగియుండవలయును. ఒక పిడుచ యెక్కువ తిను కంటె నొకటి రెండు పిడుచలు తక్కువతినుట మంచిది. వేవిళ్ళబాధ యుండెనేని యుదయమున మెలఁకువ రాఁగానే పడుకవిడిచి లేవక కొంచెము నిమ్మకాయకాని మీఁద చెప్పిన మంచిరక మరఁటిపండుగాని తిని 5 నిమిషము లట్టులే పరుండి తరువాత మెల్లగ లేవవలయును. లేక సోడానీళ్లు తాగినను ద్రానవచ్చును. సాధారణముగా పండుకొనుటకుఁబోవుటకుముందు ఏవైన ఫలములు పుల్లనివిగ తిని పండుకొనిన నుదయమున వాంతు లుండవు. రాత్రిపూటఁ బండుకొనుటకుఁ బోవుటకు మూఁడుగంటలలోపల నేమియుఁ దినవలదు. తినునది చక్కఁగా నమిలి తినవలయును. నెలలు హెచ్చుకొలఁది రెండు మూఁడు మార్లుగఁ దినునది 4–5 మార్లుగఁ దినుము. వేకటి మనుష్య లిరువురకుఁ గావలసినంత దినవలయుననుట తప్పు. అట్టు దినిన నజీర్ణమువలన

బాధ కలుగును.

అమ్మా ! నీకీకింద్ర జెప్పఁబడు దురభ్యాస మున్న యెడలఁ జక్క దిద్దుకొన నాలోచింపుము గాని నన్ను దూషింప సాహసింపకుము. ఎట్టివారికి సత్త్వగుణము ప్రధానమై యుండవలయును. అందు బ్రాహ్మణుల కది ముఖ్యము. నీతల్లిదండ్రులు బ్రాహ్మణులు. బ్రాహ్మణవంశమునఁ బుట్టిన నీవును బ్రాహ్మణ తేజస్సు రక్షించుకొనవల యును. క్రొత్తగా నట్టి తేజస్సును మీరు సంపాదింపలేకుండినను బెద్దలు సంపాదించి మీ కిచ్చిన దానినైనఁ బోఁగొట్టుకొనక రక్షించుకొనుట విధియై యున్నది. సత్త్వగుణము కాపాడుటయం దాహారము ప్రధానమైనది. ఆహా రమువలననే చిత్తశుద్ధియుఁ గలుగును. కావున తామసాహారమును మీరు తక్కిన కాలములందే తినఁగూడదన నిట్టి సమయమందుఁ దినఁ గూడదని నేను జెప్పవలయునా ?

ద్వి. పాసినకూడు, నపక్వంబు, చెడ్డ
వాసనగలదియు, వర్జితరసము,
నపవిత్ర, మెంగిలి యయినది, చలిది
నృపవరా ? తామస ప్రియములు సుమ్ము.

అని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. దీనివలన నెఱ్ఱిగడ్డలు, తెల్లగడ్డలు, ముల్లంగి గడ్డలు మొదలైనవియుఁ దినరాని వస్తువులని కొన్ని చోటుల నేను జెప్పినవియుఁ దినకుము. దీనివలన నీవు చెడుటేగాక నీ బిడ్డలును దమోగుణము ప్రధానముగాఁ గలవారగుదురు. తుదకు నీవంశము నామమాత్రమున బ్రాహ్మణవంశ మగును. మీ సంగతి చెప్పనేల ?

నే నొకనాఁ డొక బంధువులయింటికి భోజనమున కేగితిని. ఆ యింటిలో సాలగ్రామ ముండవలసినచోటఁ దెల్లగడ్డయుండెను. ఇంత కెక్కువ నే నేమి చెప్పుదును ? బ్రాహ్మణ తేజస్సును ఓజస్సును గాపాడఁగోరువా రిట్టి దుష్టాహారములకను దినువారి చేతి కూడు దినరు.

2. వస్త్రదోషము :– ఆంగ్ల స్త్రీలలోనుండు దురాచారములు మనలో లేవు గనుక, దీనిని గుఱించి విశే షము చెప్పవలసినది లేదు. చీరలు పావడలు వదలుగఁ గట్టుకొన వలయును. తేలికచీర కట్టుకొనవలయును. రవి కయును వదలుగనే యుండవలయును. వస్త్రము లెంత తేలికయైన నంత మేలు. గుండీలరవికలకంటె సాధారణ మైనరవికలు చాలమేలు. తడిగుడ్డలుగాని చల్లగనుండు గుడ్డలుకాని కట్టరాదు.

దేహపరిశ్రమము విషయములో నింటిపనులు చక్కఁగఁ జేయుటకంటె మించినది లేదుగాని గుడ్డలుకు కుట, బరువులెత్తుట, నీళ్లు చేఁదుట యివి మంచివని చెప్పఁజాలను. మెట్లెక్కుట మంచిపని. బరువైన పరుపులు తివాచీలు మొదలైనవి విదలింపవలదు. మంచిగాలిలో తిరుగుట మేలైనకార్యము. మోఁకాళ్ళు వంచకుండ నడుము మాత్రము వంచి చేతివ్రేళ్ళతో కాలివ్రేళ్లు తాఁకుట మంచిసాధనము. ఇది తొలుతఁ గష్టముగా నుండినను క్రమ క్రమముగ సుళువగును. మొదటినుండి దేహపరిశ్రమము చేయువారి కిది చాల సులభము ప్రసవకాలమున సుఖకరము. నీకు నేను నేర్పినపద్ధతిని శ్వాసము బాగుగపీల్చుము. గాలి శ్వాసకొశములలోనికి పూర్ణముగఁ బోవల యును. దీనివలన నీకు బలము వచ్చుటయేగాక కడుపులోని బిడ్డకును బలము వచ్చుటేగాక దాని దేహము నిర్మలమగును. ఇది యనుకూల మున్నప్పు డంతయుఁ జేయవలయును. ఇది పనిచేయుచు నడచుచుఁ గూడఁ జేయవచ్చును. దీని నుపేక్షచేయవలదు.

నోటితో శ్వాసము పీల్చుట కూడనిపని యని చెప్పితిని గదా. ఎప్పటికి ముక్కుతోనే శ్వాసము పీల్చుము. నీవు కూర్చుండునపుడు చక్కఁగ వెన్నెముక వంపు లేకుండునట్లు కూర్చుండుము. నడుములమీఁద చేతులుంచి వంగుటకు సాధ్యమైనంతమాత్రము ముందఱకు రెండు మోఁకాళ్ళు వంపకవెనుకకు ప్రక్కలకు వంగము. ఇదియును గాలి బాగుగ పీల్చుటయును మీఁద చెప్పినట్టు చేతివ్రేళ్ళతో కాలివ్రేళ్ళు తాకుఁటయు చాల మంచి సాధకము. ఇది నీ వింతవఱకు చేయకుండిన నిప్పుడైన ప్రారంభింపుము. తెలియనివా రాక్షేపింతురని భయపడవలదు. ఇదియైనను మితముగానే చేయవలయును. గాని యాయాసము కలుగునట్లు గాదు.

దేహ మలయింపక యెంతపనియైనఁ జేయుచుండవలయును. దానివలన వేఁకటికాలమందు సుఖముగా నుండుటేగాక ప్రసవముగూడ వేదన లేక యగును. అట్లని యోగురుట, దుముకుట, పరిగెత్తుట, గొబ్బితట్టుట, బరువు లెత్తుట, చాలసేపు నడుమువంచికొని యుండుట, గుఱ్ఱపుస్వారి చేయుట, త్రొక్కుడుయంత్రములతోఁ గుట్టుట ఒడ్డు మిట్ట నేలలమీఁద దేహమంతయుఁ గుదిలించి బండ్లలోఁ బోవుట, దేహ మలయునట్లు చాలదూరము నడుచుట యివి చేయరానిపనులు. ఇంటిపనులన్నియుఁ జక్కఁగఁ జేసికొనుచుండునఁ జాలును. వేఁకటిరాఁగానే యేదో పెద్దపదవి వచ్చినట్టు కొందఱు సోమరిగొడ్డులు గోడకో గుంజకో యానుకొని మోఁకాళ్ళపైఁ జేతులుచాఁచు కొని కూర్చుండుటో, కారణము లేకయు నీగోడక్రిందనో యా పంచ టరుఁగుమీఁదనో పండుకొనుటో, యిదే నెపముగఁగొని పనిచేయుట మాని సుఖముగ నుండు తలంపుతోనో నే నేల చేయవలె నితరులు చేయనీలే పని

యని యూరక రోగమని వగలు పడుచుండుటో యిట్టివి కారాని పనులు హానికరములు,ఆటలు పాటలకుఁ బోయి గంటలకొలఁది కదలక మెదలక కూర్చుండుట హానికరము.దేహము దాఁచిన సోమరులు ప్రసవకాలమునఁ జాల బాధపడుదురు.

ఆంగ్ల స్త్రీలు నిద్రించుటకుముం దొక తొట్టిలో వారివారి కనుకూల మగుట్లు వేఁడినీళ్ళో చల్లనినీళ్ళో నించి నడుములు మాత్రము నీళ్ళలో నుండునట్లు కాలుగంటసేపు కూర్చుండుదురు.దీనివలన కడుపులోని ప్రేవులు మృదువులగుటయే గాక నిద్ర బాగుగ పట్టును నీళ్ళలోనుండి లేవఁగానే తడి లేకుండునట్లు చలి యెత్త కుండునట్లు గుడ్డతో బాగుగ తుడిచివేయవలయును.ఇది మనలో వాడుక యున్నదో లేదో నాకుఁదెలియదు.నీ పెద్దవా రంగీకరించిన చేసిన లాభము కలదు.వారంగీకరింప కుండిరా తరువాత నూరక నసకొట్టుచుందురు.గనుక ఆ ప్రకారము చేయ పండుకొనుటకు ముందు తడిగుడ్డతో కడుపు తొడలసందు తుడుచుకొనుము.దీనియందును కొంత మేలు కలదు.కడుపుమీఁద కానుఁగునూనె (Olive Oil) కొంచెము వేసి బాగుగ రుద్దిన నరముల బిగువు వదలి సడలును.ఇది వారమునకు రెండుసార్లో మూఁడుసార్లో చేయవలయును.

ప్రతిరాత్రియందును చక్కని పటికనీళ్ళు చనుముక్కులకు పట్టించి యట్లనే ఆఱిపోవునట్లు చేయుచుండ వలయును ఇట్లు చేయకపోయినయెడల బిడ్డ పాలు త్రాగు నప్పుడు కొనలు గగుళ్ళుపాఱి పుండవలె నగును.ఆ బాధ పడలేక బిడ్డకు చక్కఁగాఁ బాలియ్యకపోయిన బిడ్డ చెడిపోవును.పని చేయనపు డంతయు సాధ్యమైనంతవ ఱకు దేహము చక్కఁగ నుంచుకొనుము.ముసలి యవ్వలవలె వంగి పనిచేసితివా భారము తగులరానిచోటుల భారము తగులును.కూర్చుండి చేయఁదగినవి కూర్చుండియే చేయుము.వంగి చేయవలదు.ఏ పనిచేసినను నడుమునకు బలముకలుగు పనియే చేయుము.

ఈ సమయమున స్త్రీలకు ముఖ్యముగ నారోగ్యము గలవారికిఁ గామము కలుగదు.అయినను గొందఱకు మితముగను గొందఱ కమితముగను గామ ముండును.అమితముగనుండట రోగలక్షణమనియే చెప్పవలయును.దా నికిఁ దగినచికిత్స చేయించుటే మేలు.మితముగ నుండిన నణఁచుకొనుట మేలు ఏలందువా యిప్పుడు నీకోరిక లెట్లెట్లుండునో నీ బిడ్డల కోరిక లట్లే యుండును.నీవుదైవప్రార్థనము చేయుచు మనస్సు దేవునియందు నిలిపియుం చితివా దైవభక్తిగల బిడ్డ పుట్టును.నీ మనస్సు విశేషించి తిండిమీఁదఁ బోయెనా తిండిపోతుపుట్టును.ఇట్టులే నీవు తినునట్టి యాహారమువలన బిడ్డకు దేహమెట్లేర్పడునో నీవు చేయు నాలోచనలవలన నీబిడ్డమన స్సేర్పడు చుండును.కావున నీ సమయమున నీ మనస్సుకామముపైఁ బోయెనా కామాతురతగల బిడ్డ పుట్టి అంకుతనమైన మరగును లేక స్త్రీదాస్యమైనఁ జేయును.అట్టి బిడ్డ నీకుఁ గావలయునా ? వలదుకదా ? అంతేగాదు.పిండమునకు హాని గలుగును.గర్భస్రావమును గలుగును.నీవు మిక్కిలి సుకుమారిని చిన్నదానవు గనుక జాగ్రత్త.ఒకవేళ మగఁడు దయాదాక్షిణ్యములు లేక యెట్టికోరిక కోరెనా స్త్రీలు వలదని వేఁడుకొనవలయును.కూడదని మ్రొక్కు వలయును.నన్నుఁ దాఁకకుమని యడుగు కొనవలయును.నోరెఱుగని బిడ్డ కేల విషము పోసెదరని ప్రార్థింపవల యును.ఇంత తెలియఁజెప్పినను విననివాఁడు పశుప్రాయుఁడు.భార్య లంగీకరింపకుండిన గొందఱు పురుషులు నేను లంజెలఁ బెట్టుకొందునని బెదరింతురు.కొంద అట్లే చేయుదురు.ఇట్టివారు మనుష్యులకు బుట్టినవారు కారు గనుక వా రెట్లైనఁ బాడైపోనీ యని భార్యలు తమ గర్భమును గాపాడుకొన వలయును.ఈ కాలమున తల్లి యావచ్ఛక్తి శిశువును బోషించుటయందే వినియోగింపవలసి యుండును.కావున వారు సంగమముచే బలమును పోఁగొట్టుకొనరాదు.గర్భిణి రమించిననే మదమూర్ఛాదిరోగములుగల శిశువులు పుట్టుదురు.తల్లికి నుద్రేకము గలిగినపుడు బిడ్డకు నుద్రేకము కలుగును.ఉద్రేకమువలన నరములు బలహీనములగును.లేఁత మొలకవలె నుండు శిశువు నరములకు నుద్రేకము గలిగినఁ గలిగెడి కీ డెట్టిదో చెప్పవలయునా ? కొన్నిసమయ ములు బిడ్డలు చావనే చత్తురు.శిశుహత్య దోషము తల్లిదండ్రులకు రానేవచ్చును.

ఈ కాలమున స్త్రీలకుఁ జెక్కిళ్ళు పలకపాఱును,కన్నుల కాంతి తగ్గును.దేహమున మఱికొన్ని మార్పులు కలుగును.మునుపటి చక్కఁదన మిప్పు డుండదు.ఉండకుండిన నేమి ?చిగుళ్ళతో పూలతో నిండిన చెట్టు శృంగార ము పూలచెట్టుది.పండ్లతో నిండిన చెట్టు శృంగారము పండ్లచెట్టుది.ఆకులు ముదిరినంతనే ఫలభారముచే వంగిన కొమ్మ లందములు గావా ? అటులే దేహమున మార్పు గలిగి నంతనే బుద్ధిమంతుఁడైన భర్తకు భార్య యందుఁ బ్రీతి తగ్గదు.మఱింత గౌరవము హెచ్చును.భార్యను దుచ్ఛకామదృష్టిచేఁ జూడక యేదియో గొప్పకార్యము నిర్వహించుదానివలెఁ జూచును.సత్యము.సత్యము.బ్రహ్మవలె జీవిసృష్టియు, విష్ణువువలె, బోషణము చేయఁబూని న గర్భిణీయందు గౌరవబుద్ధి గాకనీచబుద్ధి యెవరి కెట్లు పుట్టును ? అంతకంటె గొప్పకార్యము దేనిని పురుషుఁ డు చేయఁగలఁడు ? బుద్ధిలేని దరిద్రుఁడు నా మహాకార్యమునకు విఘ్నము జీవిని హింసించును.

మీఁదఁ జెప్పిన మార్పు గర్భిణులయందే గాదు.పురుషుల యందును గొంతవఱకుఁ గానవచ్చును.అది సహజమే కదా ? స్త్రీలు గామముడిగి సౌమ్యత్వమును వహించినపుడు పురుషులు నట్టివారే యగుదురు.కాము

కులమాట వదలిపెట్టిన స్త్రీల హావ భావ విలాసములే పురుషుని కామమును ప్రేరించునవి. వారు సౌమ్యభావము వహించినపుడు పురుషులును సౌమ్యులగుట న్యాయమేకదా. కావున నీకాలమునఁ బురుషులును స్త్రీలను గామింపరు.

అమ్మా ! నీ దేహముచే నీకు సాధ్యమైనంత (విపరీతముగఁ గాదు) కష్టము చేయుముగాని మనస్సునకేమాత్రము కష్టము నీయకుము. ఏ కారణముచేతనైన సరే, యెన్ని కారణములు గలిగినను సరే, నీ మగఁడు నిన్నుఁ గొట్టినను దిట్టినను సరే, నీ యత్త లాఁడుబిడ్డలు బావలు మఱఁదలు (వాదమునకై వ్రాయుచున్నాను గాని యిట్టి కష్టములు పెట్టువారు నీకు గలరని కాదు) బాఁదినను మోఁదినను గూడ నీవు ముఖము మాడ్చకుము కన్నీరు గార్చకుము. క్రోధము మదము మాత్సర్యము లోభము మొదలైనవి చేరరానీయకుము. నీ మనస్సెపుడు నిండుకుండవలె చలింపక యుండవలయును. సంతోషము తొణకుచుండవలెను. మంచియాలోచనతోఁ బూర్ణమై యుండవలయును. ఎవరికని ద్రోహ మెంచరాదు. చలిచీమనైనఁ జావఁ ద్రొక్కరాదు. కసపూడ్చినను పురుగులకు హానిలేకుండఁ బోయుము. పురుగులు పడకుండునట్లు దీపముంచుము. పొయ్యిలో కట్టెను పెట్టినను పురుగులు చీమలు లేకుండఁజూచి పెట్టుము. సున్నము విరియఁబోయరాదు. ఇల్లువాకిలి కట్టరాదు అని పెద్దలు చెప్పుటకిదే కారణము. ఒక జీవునికి జన్మమిచ్చుచుఁ బెక్కుజీవుల హింసింపవచ్చునా ? ఉత్తసమయమునసనే హింస కారా దన నిట్టి శుభసమయమునఁ జెప్పవలయునా ? కావున సర్వభూతములందు దయగలిగి యుండుము. నీ బిడ్డ యెట్టిదిగా నుండవలయునని నీ కభిలాష యో యట్టి గుణములనే ధ్యానించు చుండుము. నీ బిడ్డ యట్టి గుణములు గలదిగానే యెంచుము. నీ కొడుకు సుందరుఁడుగా నుండవలయునని కోరితివా శ్రీరాముని శ్రీకృష్ణుని ధ్యానించి యట్టి సుందరుఁడు పుత్రుఁడు గావలయుననుకొనుచుండుము. గర్భము నిలిచిన సమయమందే యిట్టి కోరిక యుండవలయును. అట్లు లేకపోయినను ఇప్పుడు ధ్యానించుటచేనైన చాలమట్టునకు చక్కదిద్దుకొనవచ్చును. అటుగాక పనికిమాలిన వానిని ధ్యానించితివా యట్టి బిడ్డయే పుట్టును. పందిని ద్యానించిన పందివంటి బిడ్డయే పుట్టును. రాక్షసుని ధ్యానించిన రాక్షసుఁడే పుట్టును. నీ బిడ్డ గుణమును రూపమును బట్టి నీ యాలోచనల విధము తెలియవచ్చును. ఈవిధముగా నీవు నీ బిడ్డకు రోగిగానో భోగిగానో త్యాగిగానో జోగిగానో రాజుగానో పక్షిగానో లక్షాధికారిగానో భిక్షాధికారిగానో పండితుఁడుగనో మూర్ఖుఁడుగనో చేయఁగలవు. కావున జాగ్రత్త నేనేమియో చెప్పితి ననుకొనకుము.

ఎవరైనను గర్భధారణ మపాయరమని దుఃఖకరమని చెప్పిరేని వారు నిజమైన యాఁడువారు గారు. ఆహార నిద్రావిహారాదులందు మితముగ నేను జెప్పిన స్వభావ పద్ధతిచొప్పున నడచునట్టి స్త్రీకి గర్భధారణ మపాయకరము దుఃఖకరము దుస్సహ మేనాఁడును గాదు. కాఁజాలదు. ఏలంటివావిను. గర్భధారణము స్వభావకర్మము. స్త్రీ గర్భవతి కాకుండుటే స్వభావవిరుద్ధము. అట్లైనచో స్వభావకర్మ మెన్నఁటికి దుఃఖకరము కానేరదు. భగవంతుఁడు స్వభావ ధర్మమును దుఃఖకరమైనదిగా నెన్నఁడును జేయలేదు. ఏ విషయమందైన నీవు పరీక్షింపవచ్చును. ఆఁకలియగుట యన్నము తినుట స్వభావము. దానియందు నపాయముకలదా ? కలదంటివా యెప్పుడు కలదు ? స్వభావధర్మమునకు విరోధముగ నీవు మితిమించి తినినను దుష్టాహారము తినినను కలదు. అట్టులే దప్పియగుట నీళ్ళు త్రాగుట నిరపాయములు. స్వభావవిరుద్ధముగఁ గాపీనీళ్ళు త్రాగిన నపాయము కలదు. అట్టులే గర్భిణీత్వము దాని విధము తెలియక ప్రవర్తించిన నపాయకరమే. కావున వేఁకటిపాలన నపాయము కలదనువారు తెలియనివారు. ఈ విధము బాలికలకు నేర్పకపోవుట చాలఁదప్పు. చిన్నప్పటినుండియు నారోగ్యము చక్కఁగఁగాపడుకొనక పోవుట చేత నిప్పుడెంత జాగ్రత్తగ నుండినను కొన్ని బాధలు కలుగును. వానిని గుఱించి చెప్పెదను.

ఔమ్మలో మంట :- ఇది యొకవిధమైన యజీర్ణవ్యాధి. కావున జీర్ణశక్తిని జక్కఁబఱచుకొనిన నిదియు నుజక్కఁబడును. ప్రతిదినము పండ్లుతినుట, మలమూత్రములు చక్కఁగ విడుచుట పరిశ్రమము చేయుట యీ బాధకు మేలైన యౌషధములు. గుడ్డ బిఱ్ఱుగా కట్టుకొనుట, బరువైన గుడ్డలు కట్టుకొనుట, యిట్టివి యీ రోగమును బెంచును. మనస్సు నెమ్మదిగా నుంచుకొనుట దివ్యౌషధము. ఈ కారణముచే స్థలాంతరమునకుఁబోవుట మొదలైనవి మంచికార్యములు. దీనివలన వేఱువేఱు పదార్థములను జూచుటచే మనస్సున కుల్లాసము గలుగును. తమ మీఁదను బాధమీఁదను దృష్టి తగ్గును.

అజీర్ణము :- ఇది యనేకులకు నన్ని కాలముల నుండునదే. ఇది మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ జేయకపోవుటచేఁ గలుగును. దీనినిగుఱించి నీకు సమక్షమున చెప్పియున్నాను. మగవారికి వ్రాసిన పుస్తకములలో వ్రాసియున్నారు. పండ్లెక్కువగాఁదినుట, మాంద్యము హరించి మలవిమోచనమగు నాహారము తినుట, చల్లనినీళ్లుగాని వేఁడినీళ్ళుగాని బాగుగఁ ద్రాగుట, ముందు చెప్పినట్టు వస్త్రముల ధరించుట యివి నియతముగ జేయుచుండిన నీ బాధ తొలఁగిపోవును. నస్తికర్మము (ఎనిమా)చేతగాని భేదిమందులచేతఁ గాని మలము విసర్జింపఁ బ్రయత్నింపవలదు. దురభ్యాసములు మానుకొని దేహము స్వస్థపరుచుకొనవలయును. రాత్రి పండుకొనునపుడును ఉదయ

మున లేవఁగానే మలమూత్రకోశము లున్న భాగమును (ఇది నీవు మఱచియుండినయెడల పొత్తికడుపును రెండు భాగమునఁ బటములను జూడుము) రుద్దుట మంచిది కడుపులో పెద్దనరముండు భాగము నీకుఁ దెలియునుగదా. రాత్రి భోజనము చేయఁగానే ఆప్రదేశమున చేయియుంచి మెల్లగ తట్టుచు "పెద్దనరమా ! నీలో నుండు ముఱికిపదార్థము నంతయు నుదయముననే వెలికిఁ బంపుము. కొంచెమైన నుంచుకొనవలదు. నీకు సహాయము పడుటకై కావలసిన నీళ్లు త్రాగుచున్నాను" అని యీ ప్రకారము, 4–5 నిమిషములు బిడ్డలకు బుద్ధిచెప్పినట్టు తట్టుచు చెప్పుము. ఉదయమున మలము చక్కఁగఁ బోవును. అట్టులే కడుపుపై చేయియుంచి రుద్దుచు "ఉదరమా ! మంచియాహారమును నీలోనికి పంపితిని. చక్కఁగా జీర్ణము చేయించి దేహమునకు బలము వచ్చునట్లు చేయుము" అని చెప్పితివేని తిన్న పదార్థము చక్కఁగా జీర్ణమగును. ఇట్లు చెప్పునపుడు గడి యారము ముల్లు తిరిగినట్లు చేతిని కడుపుమీఁదఁ ద్రిప్పుచు రుద్దవలయును. దీనివలనఁ జాల మేలుకలదు. మల విసర్జనము ప్రతిదిన ముదయముననే చేయుచు రమ్ము.

దేహపరిశ్రమము లేనప్పుడు, అజీర్ణవ్యాధి యున్నపుడును వేఁకటి మనుష్యులకు మూలవ్యాధులును గలు గును. అజీర్ణవ్యాధి కేవి ప్రతిక్రియలో దీనికి నవే ప్రతిక్రియలు. కొంచెము ద్రవపదార్థముగా తినుట, ఆవశ్యకమైనచో నుపవసించుట, చల్లనినీళ్లు వేఁడినీళ్లు త్రాగుట యీ వ్యాధి నణఁచును. గర్భభారముచేఁ గలిగెనేని పొత్తి కడుపుపై గుడ్డచుట్టి కట్టుటయుపయోగకరమగును. దీనికంటెను నడుముల నరములకు బలమిచ్చు పరిశ్రమము గావించుట మేలు. దీనితోపాటు ముందుచెప్పినట్టు నడుముమాత్రము నీళ్ళలో నుంచి కూర్చుండుటయు మేలు. దీనివలన నెత్తురు పాఱును.

కొందఱకుఁ గాళ్ళు, మీఁగాళ్ళు నీరుపట్టి యుబ్బును. ఇది హానికరము కాకపోయినను వెంటనే వైద్యునకుఁ జూపుట మేలు.

కొందఱ కుమ్మినీళ్ళు విశేషముగ నూరి చొంగకాఱుచుండును. కొందఱకు తలపోటు పుట్టును. ఆహారదోష ము పోఁగొట్టుకొనిన నీ రెండు బాధలు పోవును.

కొందఱకు తిమిరెత్తి పట్టుకొనిపోవును. దీనిని తిమిరివాయువని ముద్దవాయువని పల్లవ్యాధియని యందు రు. ఇది కనఁబడిన వెంటనే యట్టులే కూర్చుండియుండక చివాలున లేచి బిఱబిఱ తిరుగవలయును. కడుపున చక్కఁగ కాపాడుకొనిన నీ వ్యాధిరాదు.

ఈ యన్నిటికంటెను చెడ్డది, యిన్నిరోగములకు మూలమైనది మనోవ్యాకులత. మగఁడు తిట్టనీ, ఆఁడుబిడ్డ మొట్టనీ, అత్త కొట్టనీ, గర్భిణీస్త్రీ మనస్సు రాయిచేసికొని వారి మాటలు తన కాశీర్వచనములుగా నెంచుకొనవల యును. "ఎవ్వ రేమనిన నాకేమి కొఱంత వారి వారి యిష్టమువచ్చినట్టు వారు వారు వదరనీ, దానివలన నా కే హానిలేదు. నన్నెవ్వరేమి చేయఁగలరు" అని మనస్సు రాయిచేసికొని యుండవలయును గాని నాగరికవలవలె నిల్లు వాకిలి మగని విడిచి వాఁడుకట్టినత్రాడు తెంచి కాని చేతిలోఁ బెట్టి దిక్కులేని ముండవలెఁ బుట్టినిల్లు చేర రాదు. ఇటు చేయునది ఱంకుటాలే కాని కులస్త్రీగాదు. ఆపదల కోర్చి సంపద లనుభవింపు మనుమాట మఱవ వలదు.

స్త్రీ లీసమయమునఁ గోరరానివి అసాధ్యమైనవి కోరుదురు. స్వభావముగఁ గలిగిన కోరికలు అనగా, పండో కాయో మంచిపదార్థమో చీరో కోరిన మేలే. అట్టివి లభ్యపడునేని మగఁడు తీసి యియ్యవలసినదే కాని బీదసంసార ములలో కాసులదండలు బంగారొడ్డాణములు చంద్రహారములు సీమకమలాలకమ్మలు కోరిన నెట్లు వచ్చును? గొంద ఱిదేసమయమని గొంతెమ్మకోరికలెల్లఁ గోరుదురు కాఁబట్టి బుద్ధిమతులగు స్త్రీ లిట్టివి కోరరాదు. ఒకవేళ కోరిక పుట్టినను అణఁచుకొనవలయును ఈ సమయమునఁ గోరు కొన్ని కోరికలు చేయరానివి కారానివి తలఁ పరానివిగా నుండును. చెడుకోరి కలను దల్లి యణఁచుకొనెనేని బిడ్డయును నట్టి గుణములు నణచుకొన శక్తిగల దగును. కోరికలు కొనసాగలేదని దుఃఖించుచుండెనా బిడ్డ యట్టికార్యములు చేయఁగలదగును. కొందఱకు పండ్ల నొప్పులు పుట్టును. ఈకాలమున దీనికిఁ గావలసినన్ని యౌషధములు కలవు.

గర్భస్రావభయ మొక వ్యాధియే. నెలనెలకు సాధారణముగా ముట్టగుదినము లేవో యా దినములందు గర్భిణీస్త్రీలు మిక్కిలి జాగ్రత్తగా నుండవలయును. ఈ దినములు గర్భస్రావమున కనుకూలదినములు. ఈదినములం దెక్కువ గాసిపడరాదు. ఈ కాలమందేదైన బుద్ధిమాలిన కార్యములు చేసిన గర్భము నిలుచుట కష్టము. ఆకార్య మభ్యాసమేయైన యెడల ఆముట్టుదినములందు గర్భస్రావము కాకుండఁ గాపాడుకొనుట చాలఁగష్టము. నూఱు కాన్పులకంటె నొక గర్భస్రావము చెడ్డది. స్త్రీని చాల బలహీనురాలుగఁ జేయును. ఏల? కాన్పు స్వభావసిద్ధము. గర్భ స్రావము స్వభావవిరుద్ధము. పండుపండి తొడిమె యూడిపడుట కాన్పు. తొడిమెను నలిపి నలిపి కాయను గోయుట గర్భస్రావము. ఏది చెఱుపో నీవే యాలోచించుకొనుము. పరువెత్తుట, యెగురుట, పతితోఁగలియుట, బరువులెత్తుట, దుముకుట యిట్టి కార్యములచే గర్భము నిలువక పోవును.

ముట్టు కాఁదగిన దినములందుఁ గడుపులో బరువుగను వికారముగను అసౌఖ్యముగు నొప్పిగను నుండెనా వెంటనే పోయి పరుపుపైఁ బండుకొని యవి యన్నియు నణఁగినన పిమ్మట లెమ్ము. కొందఱకి సమయమున కొంచెము రజస్సు (ముట్టునెత్తురు) కనఁబడుటయుఁగలదు. అది పూర్వాభ్యాసమునఁగనఁబడునదే గనుక భయము లేదుగాని మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును నెమ్మదిగఁ బండుకొనుట మంచి ప్రతిక్రియ. ఇట్టి సమయమున నిలఁబడి పనిచేయువారికి గర్భము నిలుచుట కష్టము. చిహ్నము లెక్కువగఁ దోఁచెనా వెంటనే వైద్యుని బిలిపింపవలయును. అమ్మా ! యిది స్వల్పకార్యముగఁ దలంచి యలక్ష్యము చేయకుము. ఈ విషయము రెండవభాగమున వ్రాసి యున్నాను.

తొమ్మిది నెలలువఱకును నీవు నడచుకొనవలసిన విధము వ్రాసితిని. ఈ ప్రకారము నడచుకొంటివా నీ వేకష్టము లేక సుఖప్రసవ మగుదువు. బొత్తుగాఁ గష్టమే లేకుండునాయందువేమో. ఇన్ని సంవత్సరముల నిద్రాహార విహారముల స్వేచ్ఛగా సంచరించి యిప్పుడు 4 నెలలలో దేహమంతయుఁ జక్కబడవలయునని కోరితివేని యా కోరిక యెట్లు కొనసాగును ? దేహ పరిశ్రమము చేయుచు మితనిద్రాహార విహారములు గలవారికిఁ బ్రసవకాలమున నొక యరగంటసేపు కడుపునొప్పి పుట్టినంతమాత్ర ముండునుగాని గంటలకొలఁది దినముల కొలఁది తీవ్రవేదన యుండదు. కావున నిప్పుడైనను జాగ్రత్త కలిగి వర్తించిన బాధ చాలతగ్గుననిదృఢముగఁ జెప్పఁగలను. ఇదిముగించుటకు ముందు నీకొక విషయము ముఖ్యముగఁ జెప్పెదను.

సావిత్రీచరిత్రము, సీతాదేవిచరిత్రము లోనైన పుణ్య స్త్రీ చరిత్రములు, కృష్ణచరిత్రము, రామచరిత్రము, హరిశ్చంద్ర చరిత్రము లోనైన పుణ్యపురుష చరిత్రములు పలుమాఱు చదువుచుండుము. వారి గొప్పతనమునే ధ్యానించుచుండుము. రాత్రులయందు నీమగనిని బిలిచి మంచి పుణ్యపురుషుల చరిత్రములను లేక సదాచారములు వానికిఁ గారణములును, లేక భక్తిజ్ఞానము మొదలైనవానిని చెప్పునట్లు కోరుము. బలవంతపెట్టుము. ప్రతిదిన మొక్కొక్క మంచి మంచి విషయము చెప్పినట్లు చేసి వినుచుండుము.

మఱుసటినాఁటివఱ కా విషయమే యాలోచించి యందు సందేహములు కలిగిన నడుగుము. ఇట్లు చేయవలసిన బంగారువంటి గుణములుగల బిడ్డను గందువు. నే నేమో చెప్పితిననుకొనవలదు.

హిరణ్యకశిపుఁ డెవఁడో తెలియునుగదా. ఆ రాక్షసుని భార్య గర్భము ధరించి యున్నప్పుడు నారదుఁ డామెకు భక్తిమార్గ మంతయు నుపదేశించెను. ఆ కారణముచేత ప్రహ్లాదుని వంటి భక్తాగ్రేసరుఁడు పుట్టెను. లేకుండిన రాక్షసులకు విష్ణుభక్తులు పుట్టుదురా ? విభీషణుఁ డిట్టివాఁడే. మఱియొక యుదాహరణము చెప్పెదను.

సుభద్ర వేఁకటిగానున్నప్పు డర్జునుఁడు రాజులకుసంబంధించిన విషయములు, విలువిద్యఁగూర్చి. వ్యూహములు పన్నుటఁగూర్చి చెప్పుచుండెను. ఒకనాఁడు పద్మవ్యూహము పన్నువిషయమును దానిలోఁ బ్రవేశించు విషయము చెప్పుచుండెను. ఇంతలోఁ గృష్ణుఁడు వచ్చి యర్జునా ! యని పిలిచెను. వ్యూహములోపలఁ బ్రవేశించిన వాఁడు బయటికి వచ్చువిధము చెప్పుటకు లేక యర్జునుఁడు కృష్ణుని వెంటఁబోయెను. తరువాత దానిని చెప్పిన వాడు గాఁడు. ఈ కారణముచే నభిమన్యుఁడు భారతయుద్ధములోఁ బద్మవ్యూహములోఁ బ్రవేశించెను గాని వెలుపలికి వచ్చుటకుఁ దెలియక దానిలోఁజిక్కి చచ్చెను. చూచితివా గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచివిషయములు చెప్పుటచే నెంత లాభమున్నదో ! కాఁబట్టి నీవై మంచిపుస్తకములు చదివితివా చదువుము. లేదా నీమగనిని కథలు చెప్పుమని బాధింపుము. నీ నిమిత్తమై యయినను మంచివిషయములు చదివి నీకుఁ జెప్పుటచేఁ దానును బాగుపడును. తన బిడ్డకు బాగుచేసి కొనును.

నీకు మఱియొక విషయము చెప్పవలసియున్నది. గ్రహణము నాఁడు గర్భిణులను వెలుపల రానీయక చంద్రుని జూడనీయ కుందురే యేల తెలియునా ? గ్రహణపీడకొట్టి కాలో చేయో ముక్కో మూతో వంకరపోయిన బిడ్డలనుజూడలేదా గ్రహణకాలమున చంద్రుఁడు సూర్యుఁడు పూర్తిగ నుండక మొఱకబోయి యుందురు ఇది నీ మనస్సున నాటిన నీ బిడ్డ దేహము మొఱకపోవును. పాశ్చాత్యస్త్రీలు చూచుచుండలేదా మనస్త్రీలు పిఱికివారు గ్రహణమున జూచి భయపడుదురు. దానివలన వారిని నింటిలో నుంచవలసినదే యని యొక రనిరిగాని యంతకుబూర్వ మెన్నఁడు మనవారు పుట్టి బుద్ధియెఱిఁగి గ్రహణమునే చూడకయున్నారా ? అప్పుడు లేని భయ మిప్పుడెచ్చటనుండి వచ్చెనని వా రాలోచింపక మన స్త్రీలు పిఱికివారనుట యాలోచన లేనిమాట. ఒక గ్రహణమేకాదు. వికలాంగమును బీభత్సమగు దానిని దేనిని జూచినను ఆ స్వరూపము తల్లిమనస్సున నాటెనా యది బిడ్డకు తప్పక కలుగును. కావున నట్టివి చూడరాదు. తల్లి మనోగుణ మెట్టులుండునో తల్లి యే చేష్టలు చేయునో బిడ్డయు నట్టిమనస్సే కలిగి యట్టిచేష్టలేచేయును. దీనికిఁ గొన్ని దృష్టాంతములు చెప్పెదను. వానివలన నీ వెట్లుండవలయునో నీవే తెలిసికొనఁ గలవు.

ఒక యిల్లాలు వేఁకటిగా నున్నప్పుడు ధనము కావలసివచ్చియడుగఁగా మగఁ డీయకపోయెను ఆమె తన కోరిక యణఁచుకొనలేక మగని చొక్కాలో కొంత డబ్బుండఁగా దొంగిలించి యెత్తుకొని తనకుఁ గావలసినది

తీసికొనెను. ఆమెకుఁ గొడుకు పుట్టెను. ఆ కొడు కొక వింతదొంగ యయ్యెను. ఇంటివారిసొత్తు అన్నదో అమ్మదో తండ్రిదో దొంగిలించుచుండెను గాని పరులసొత్తు దొంగిలించినవాఁడు కాఁడు. వీఁడు చెల్లెలి గడియారము,తల్లి గొలుసులు,తండ్రిచొక్కాలు దొంగిలించి యమ్ముకొనెను. ఇది తల్లిదోషము వలనఁ గలిగిన గుణమే కదా.

కొందఱు స్త్రీలు కడుపు రిగఁబడిపోవుటకు మందు తీసికొందురు. ఏమి చేసినను గొన్ని పోవు. ఒకసారి మందుతీసికొనిన బిడ్డ కేదోయొకబాధ యుండునుగాని లేకపోదు. జిల్లేడుపాలు త్రాగిన వారి బిడ్డలు గ్రుడ్డివారి గనో నేత్రరోగముచే బాధపడువారుగనో యుందురు.

ఒకసారి తీసికొనిన పోలేదని రెండు మూఁడు మార్లు మందు తీసికొనెనా యప్పటికి 6–7 నెలలు జరిగియుండెనా కడుపు పోకబిడ్డయే కలిగిన యాబిడ్డ పుట్టినబిడ్డ పుట్టినది మొద లేడ్పులు అంపులు రావణయుద్ధ ముతోఁ బెరిఁగి సిగ్గుమాలినచేష్టలు చేయుచు పెద్దవాఁడై నరహత్యచేసి యురివేయఁబడెను.

ఒక యిల్లాలికి వేఁకటిగానుండినప్పుడు చదువుపై నాసక్తి గలిగి యూరక చదువుచుండెను. ఆమెకు ఆఁడుపిల్ల లమడలు పుట్టిరి. వా రాడుకొను ప్రాయమున ఆఁట వస్తువులు పుస్తకములు వాని ముందుంచిన పుస్తకములే తీసికొనుచుండిరి గాని యాటవస్తువులను దాఁకకయుండిరి.

ఒకపిల్ల వేఁకటిగా నుండి మేదియో చేయరానిపని చేసెను. దాని స్నేహితురాండ్రిరువురు దానిని " నీ వెంత సిగ్గుమాలిన దానవే" యని వ్రేలితోఁజూపించి యనిరి. అది యింటికిఁబోయి తనకుఁ గలిగిన యవమానమునకు చాలసేపు ఏడ్చుచుండెను. తరువాత ఆపిల్లకొక కొడుకు పుట్టెను. ఎవరైనను సరే యీ పిల్లవాని యెదుట వ్రేలు చూపించిన వాఁడు మొఱ్ఱోయని యేడ్చుచుండెను.

ఒకతల్లి కొకకూఁతురు మూఁడునెలల ప్రాయము మిక్కిలి చుఱుకు గ్రహణశక్తి గలదై యుండెను. ఒక పెద్దమనుష్యుఁడాశ్చర్యపడి యింత చిన్నబిడ్డ కీ తెలివి యెట్లు వచ్చెననెను. ఆతల్లి " నే నిచ్చితి" ననెను. "నేను బాఠశాలలో చదువుచుండినపుడు నాతోడివారు మొద్దులై యేచి చెప్పినను గ్రహించుకొను శక్తిలేక యొకటి పదిమార్లు చెప్పించుకొనుచుండిరి. అది చూచి నాబిడ్డ యట్లుండరాదని మంచిచుఱుకుబుద్ధిగలదై యుండవలయు నని ధ్యానించుచుంటిని. దానిఫల మిది" యని యామె చెప్పెను.

ఒక స్త్రీ యంగడిలోనుండి వ్యాపారము చేయుచుండెను. ఆమె గర్భవతి యయ్యెను. ఆమె యంగడికి ప్రతిదిన మొకఁడు వచ్చుచుండెను. వానికి బొటనవ్రేళ్ళు రెండుగాఁజీలియుండెను. ఆచేతితో వాఁడు డబ్బిచ్చునపు డంతయు ఆమె దృష్టి యావ్రేళ్ళయందే యుండెను. ఆమెకొక కొడుకు పుట్టెను. వాని కట్టులే బొటనవ్రేళ్ళు రెండుం డెను. ఆమె వెంటనే శస్త్రచికిత్సకుని బిలిపించి యొక వ్రేలు గోయించెను.

ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నామె మఱఁది చేయి విఱచుకొని చికిత్సకైవచ్చి మూఁడు మాసము లింటనుండెను. ఆమెకొక చేయిలేని కొడుకు పుట్టెను. ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నొక కుక్క యామె యెడమ పిక్కపైఁ గఱచెను. మూడు కాట్లుపడెను. తరువాత పుట్టిన బిడ్డకు నెడమసిక్కపై మూఁడు కాట్లుండి కొన్నినాళ్ళకు రెండు మాసిపోయెను.

ఇవన్నియు ! నీ వాలోచించితివా కురుపులను రోగులను భయము కలిగించువానిని అసహ్యవస్తువులను గర్భిణీస్త్రీలు చూడరాదని పెద్దలు చెప్పుటకుఁ గారణము తెలిసికొనఁగలవు. ఒక వేళ పొరపాటుపడి యట్టివానిని జూచితివా వెంటనే వానిని మనస్సున నిలుపు కొనకు. దీనిబాధ నా బిడ్డకుఁ గలుగదు. నాకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. అని బిడ్డ బాగున్నట్టే యాలోలచించుచుంటివా దానిబాధ తొలంగిపోవును. నీ వెంత గాఢముగ నాలోచిం చిన నంతమేలు గలుగును. నీ కీ సమయమున మేలుకలుగునట్టి కీడు తొలగునట్టి విషయములనెల్లఁ జెప్పితిని. బుద్ధి మంతురాలవై యాప్రకారము నడచు కొంటివా నీవు బాగుపడుదువు. నీ బిడ్డయు బాగుపడును,ఉపేక్షచేసితివా దాని ఫలము నీవు నీ మగఁడు నీ బిడ్డలు బిడ్డల బిడ్డలు అనుభవింతురు. మంచిబుద్ధి సద్గుణముగల యుత్తమ సంతానము కలుగ యత్నింపుము. రెండవభాగము బాగుగఁజదివి తెలిసికొని నీచెల్లెండ్రకు నేర్పుము. నీకుఁ దెలియ వలసినవి యుండని వ్రాసితివా వివరముగ వ్రాసెదను.

=========

గ ర్భి ణీ హి త చ ర్య

ఉ త్త ర భా గ ము

అన్ని యాశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. బ్రహ్మచారి వానప్రస్థుఁడు సన్న్యాసి గ్రుడ్డి కుంటి యతిథి యభ్యాగతిలోనగు పేదసాదలకు సహాయ పడుచుండు వాఁడు గావునఁ దక్కిన యాశ్రమములం దుండు వారికంటె గృహస్థాశ్రమమం దుండు వాఁడే శ్రేష్ఠుఁడు జ్ఞానముగలవాఁడు గృహస్థాశ్రమ మందుండియే జనకునివలె మోక్షమున కధికారి గానచ్చును. తక్కిన మూఁడాశ్రమము లందుండి పరము సంపాదించుటకంటె గృహస్థుఁడై సంపాదించుట సుకరము నిరపాయము. గృహస్థాశ్రమమందుండ వల్లలేనివాఁడు గాని యాతరగతిని దాఁటినవాఁడుగాని తక్కిన యాశ్రమములం దుండవచ్చును.

భార్యతోఁ గూడి యింటఁ గాఁపురము చేయువాఁడు గృహస్థుఁడు. వానికి విహితమైన ధర్మము గృహస్థ ధర్మము. ప్రతిస్త్రీకిని బ్రతి పురుషునకును మోక్షము సంపాదించుట ముఖ్యోద్దేశమై యుండవలయును. ఆ యుద్దేశముతోనే సమస్తకార్యములు చేయవలయును. ఆ యుద్దేశ మొక జన్మమునఁ గొనసాగనీ పదిలక్షల జన్మములఁ గొనసాగనీ యెన్ని జన్మము లెత్తినను నుద్దేశ్యము మోక్షమేయైయుండవలయును. ఈమోక్షమునకు మీఁదఁ జెప్పిన నాలుగాశ్రమములవారు నన్ని జాతులవారు స్త్రీలు పురుషులు నందఱు నర్హులె. అట్టియోగ్యత సంపాదించుకొనుట వారికందఱకు ముఖ్య ప్రయత్నమై యుండవలయును. గృహస్థుఁడుగానుండి యీ యత్నము చేయువానికేయపాయము లేదు గానివ తక్కిన ముువ్వరకు నపాయము గలదు. తక్కిన ముువ్వరు తాము పూనినపనిని దాము కొనసాగింపఁ జాలకపోయియెడల మనస్సు చలించుటచే నేదైన విఘ్నము వచ్చినయోడలఁ జెడుదురు. గృహస్థుఁడు తాను బూనిన కార్యము తానా దేహముతోఁ జేయఁజాలక మరణించినను నా కార్యము తన కొడుకులు చేసినను దా నా ఫలము నొందును. కావున సుగుణవంతులు, సదాచార పరాయణులు, దైవభక్తిసంపన్నులు నగు కొడుకులకై ప్రయత్నించుట యత్యంతావశ్యక మయ్యెను. కావుననే సుతులు లేనివారికి గతులు లేవను సామెత పుట్టెను. దుష్టపుత్రులు పుట్టుటకంటెఁ బుత్రులు లేకుండుట క్షేమకరము.

భార్య లేకున్నఁ బుత్రులులేరు గావునఁ బురుషుఁ డొక స్త్రీని సంభోగార్థముగ నుభయలోకములఁ దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొను నిమిత్తము శీలవతియగు దానిని వివాహమాడవలసివచ్చెను. స్త్రియును దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొనఁ బురుష నొకని భర్తగాఁ గొనవలసివచ్చెను. లంజకొడు కబ్బుకుఁ బెట్టు తద్దినమువలె స్త్రీపురుషులిది యేడ్చుచుఁజేయు కార్యము కాకుండుటకై వారిని బరస్పరము నాకర్షింపఁ జేయు మహాశక్తిని గామమనుదానిని భగవంతుఁడు సృష్టించెను. ఈ కామ మగ్నిహోత్రమువంటిది. ఎన్నికట్టెలుపెట్టినను నెంతచమురు పోసినను నగ్నికిఁదృప్తి యెట్లు లేదో యట్లే యా కామము నెంత సేవించినను నది తనియునదిగాదు. అగ్నిహోత్రమును మన కణఁగియుండునట్లు చేసిన నెట్లు వంటచేయుటకు నీళ్లు కాఁచుటకు వెలుతు రిచ్చుటకు మఱియు నిట్టియనేకకార్యములకుఁ దోడగునో యట్లే కామమును మన కణఁగియుండునట్లు చేసితిమా సత్సంతానము అర్థము ధర్మము మోక్షము కలిగించును. అగ్నిహోత్రమున కధికారమిచ్చి దాని నణఁపఁజాలక పోయితిమా యన్నము మాడ్చును. ఇల్లు కాల్చును. దేశమునంతయు బూడిదరాశి చేయును. అట్లే కామము నణఁపఁజాలక దానికి లొంగియుంటిమా యిహపరములభ్రష్టులమై నరకమునఁ బడువార మగుదుము.

కావునఁ గామమును మితముగ ధర్మమార్గమున సేవించువారికి భగవత్ప్రాప్తి కలుగును. ధర్మావిరుద్ధమైన కామము నేనేయని భగవంతుఁడు భగవద్గీతలయందుఁ జెప్పెను.

ధర్మమునకు విరుద్ధమైన కామ మెట్టిది ? అవిరుద్ధమైన కామ మెట్టిదను విషయము నిదివఱకే యీచిన్న గ్రంథముల జెప్పియున్నాడను. అవి నీవు చదివితివిగదా. అయినను సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను. భార్యాభర్తల విషయమున ధర్మశాస్త్రప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన భర్తకు సంతానముఁ గనుట ధర్మము. సంతానము గనవలయుననునిచ్ఛచేఁ గాక తక్కిన యేయిచ్ఛచేనైన భార్యాభర్తలైనను గలియుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్రప్రకారము తాను వివాహమాడని స్త్రీతోఁ బురుషుఁడు రమించుట యధర్మము, ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన పురుషునితోఁ గాక వాఁడు జీవించియుండినను మరణించినను వేఱొకనితోఁ గలియుటయధర్మము. తన కులమునకంటెఁ దక్కువ కులమునందుఁ పుట్టినదానితోఁ గలియుట యధర్మము. ధర్మాధర్మము లిట్లు సంగ్రహముగ నెఱుఁగుము.

కావున స్త్రీ తన జీవితకాలములోఁ దాను దొలుత నెవరికి దానము చేయఁబడెనో యతనితోఁ గాక మఱియొకనితోఁ గలియుట యన నేల, మఱియొకనిని గామముతోఁ జూచుటయు, దాఁకుటయు స్మరించుటయుఁ గూడ పాపకార్యములే. కామముచేఁ గాక బిడ్డలను, తల్లిదండ్రులను దోడఁబుట్టినవారలను జూచినట్లు తాఁకినట్లు తలఁచినట్లు చూచుట, తాఁకుట తలఁచుట పాపకార్యములు కావు.

ఒక్కజన్మమున స్త్రికి నొకఁడే భర్త. ఆ భర్తకైనను నారోగ్యవంతులు దృఢగాత్రులు బుద్ధిమంతులు సచ్చరిత్రులు వంశోద్ధారకులు నగు బిడ్డలఁ గనవలయును. గాని యాఁచపోయిన కాలుసేతులవారిని, కునిష్ఠులను, దుష్టబుద్ధులను, వంశము నుద్ధరింపఁ జాలనివారిని, షండులను, నపుంసకులను గనరాదు. ఇట్టి నిర్భాగ్యపు బిడ్డల వలనఁ తల్లిదండ్రులకును, లోకమునకును, సుఖములేదు, మేలులేదు, కీర్తిప్రతిష్ఠలు లేవు. ఇవి లేకుండుటే గాక యందఱకుఁ గావలసినంత కీడు కలదు. కావున నట్టి బిడ్డలఁ గను తల్లిదండ్రులు లోకాపకారము గావించి యా పాపము ననుభవింపవలసివారై యుందురు. బిడ్డలు మంచివారగుట చెడ్డవారగుట మనుష్య ప్రయత్నమందున్నదా యని సందేహింపరాదు. ఆఱుభాగములు మనుష్యప్రయత్నము. ఒకభాగము దైవప్రయత్నము. నిర్వంచనముగ యథాశాస్త్రముగ ధర్మమార్గమున నెవ్వరు తమ యాఱుభాగముల కార్యము నిర్వహింతురో వారికి భగవంతుఁడు తప్పకఁ తోడగును. తన్ను నమ్మినవారిని భగవంతుఁ డెప్పుడు చెఱుపఁడు.

మనుష్యుల యాఱుభాగములలో నాల్గుభాగములు భార్య ప్రయత్నము. రెండుభాగములు భర్త ప్రయత్నము. కావున వారి వారి వంతు కార్యము వారు వారు శ్రద్ధతోఁ జేసిరేని భగవంతుఁడు తోడగును. భగవదాజ్ఞయైన శాస్త్రప్రమాణముమీఱి తమ యిష్టము ప్రకారము కార్యములు చేయువారికి దైవ మెట్లు తోడుపడును? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును బ్రతి పురుషుఁడు ధర్మమార్గమున మంచిబిడ్డలఁ గనుటయై యత్నింపవలయును.

కర్మముచేయని మనుష్యుఁడు లేఁడుగదా ? కర్మమనఁగా నేమి ? ప్రజాసృష్టికై రేతో విసర్జనము చేయుటయే కర్మమని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. అనఁగా సత్సంతానార్థము రేతస్సు విసర్జించుటే కర్మము. దూరాలోచన చేయ శక్తిగలవారు చక్కఁగ నాలోచించినచో సమస్తకార్యములు దానియందుఁ బరిసమాప్తి నొందుచున్నవని తెలియఁగలరు. సంతానమునకై వివాహము ఆత్మ దేహబలరక్షణము సంతానము కొఱకే. సంతానముఁ గలిగించు కార్యమున సహాయభూతురాలగు భార్యకు దానికిఁ బుట్టిన బిడ్డలకుఁ గానిల్లు. వారి రక్షణార్థము ధనార్జనము, ధనార్జనము నిమిత్తము కుక్క పడినిపాట్లు కావునఁ జెట్టునకు వేరువలె నన్ని కార్యములకు సంతానము కారణము. సంతాన మేల పడయవలయునో ఇదివఱకే చెప్పితిని. అట్టి సంతానము గలిగించునవిస్త్రీ పురుషుల యందలి జనకావలయవములు. కావున వాని రక్షణము ప్రధానకార్యమగుచున్నది. కొఱముల్లు చక్కఁగ నుంచుకొననివాఁడు కార్యమెట్లు చక్కఁగఁ జేయఁగలఁడు ?

అంతియ కాదు శరీరశాస్త్రజ్ఞులు స్త్రీల దేహమునందలి యవయవ విభాగములను బరిశీలించి భగవంతుఁడు ప్రజాభివృద్ధి కార్యము జరుగుటకై (భగవంతుఁడు చేయు కార్య మదియేకదా) స్త్రీలయందు జనకావయవములను (గర్భమునిలుచుటకు, పిండము పెరుఁగుటకు, శిశువు జనించుటకు నుపయోగఁపడు నవయవములు జనకావయవములు. వీని సముదాయమే యుపస్థ మనఁబడును). తొలుత సృజించి వాని కాధారముగ రక్షకములుఁ దక్కిన యంగము లన్నియు సృజించినట్లు తోఁచుచున్నదని వ్రాసియున్నారు. ఇది సత్యము. ఎట్లన, స్త్రీల జనకావయవములతోఁ దక్కిన దేహమందలి యన్ని యవయవభాగములకు సంబంధము కలదు. జనకావలవముల కేదైన రోగమో హానియో సంభవించినయెడల దక్కిన దేహము వ్యాధిగ్రస్తమగును. వెలుపలఁ జూచుటకు స్త్రీ యెంత యారోగ్యవతిగఁ గానవచ్చినను జనకావయవములారోగ్యముగ లేవేని యది యారోగ్యవతి గానేరదు. వేరునకుఁ జీడతగిలినచో చెట్టు బాగొక బాగా ? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును జనకావయవముల నారోగ్యస్థితియందుంచుకొన బాల్యము నుండియు యత్నింపవలయును. తలుపునకుఁ గుటుంబ మెట్టిదో శరీరమునకు గర్భకోశ మట్టిది. కావున నిఁక జనకావయవముల విధమును నవి చెడుటకుఁ గారణములను నవిచేయుకార్యములను వివరించెదను.

========

స్త్రీ ల జ న కా వ య వ ము లు

స్త్రీల దేహములో జనకావయవములు ప్రధానములని చెప్పితినిగదా. వానిస్థితిగతులు తెలియకుండిన వానిని జక్కఁగఁ గాపాడుకొన సాధ్యపడదు. కావున వాని స్థితిని గుఱించి కొంత చెప్పెదను.



1—వ పటము
స్త్రీల కూపకములోని భాగములం దెలుపును.

1. భగము.
2. మూత్రాశయము.
3. పురీషనాళములోని భాగము.
4. గర్భకోశము.
4. లోని అ. గర్భకోశముయొక్క విశాలభాగము.
    ఆ. గర్భకంఠము.
    ఇ. గర్భముఖము.
    ఈ. వెనుకటి భాగము.
    ఉ. ముందరి భాగము.
5. పురీషనాళము (మలము వచ్చు గొట్టము)
6. 6. 6. త్రికాస్థి.
7. త్రోటిక.
8. యోనియందలి చిన్న పెదవులు.
9. యోనియందలి పెద్ద పెదవులు.
10. మూత్రవాహిక (మూత్రము వెలుపలవచ్చు ద్వారము.)
11. యౌవనారంభమునఁ డోఁచునని.
12. భగలింగము
13. యోనియందలి యున్నతస్థలము.
15. మృదుత్వక్కు యున్నతస్థలము.
16. కడపటి నడ్డిపూస.
17. విశాల సంధిబంధనములు
18. అండాశయము.

ఇందుఁ గనఁబఱిచిన యవయవములు స్త్రీల పొత్తికడపునకు వెన్నెముకకు నడుమనున్నవి. ఇందుఁ గొన్నిటి కొనలు తప్ప తక్కినవి వెలికిఁ గానరావు. కొన్నిటి క్రిందివైపు కొనలు మాత్రము కానవచ్చును. అందు.

1. భగము. ఇదియే సంభోగసమయమునఁ బురుషుని పురుషాంగములు లోపలికి గ్రహించుభాగము. ఇది కూపకము నడుమఁ దూముకాలువవలె నుండును. ఇది కడుపులోనుండి క్రిందివైపుగ వంపై ముందఱకు వచ్చి యుండును. దీని ముందఱిప్రక్క కొలత రమారమి 4 అంగుళములు ఇది ప్రారంభస్థలమున సన్నమై గర్భము చివరిభాగమునకు పోవు నప్పటకి విశాలమై యుండును. ఈ కాలువలోనికిఁ గొంచెము దూరము గర్భముయొక్క ముఖభాగము పొడుచుకొని వచ్చియుండును. గర్భమునకు ముఖ్యాధారములుగ నుండువానిలో నిది యొకటి. ఇది

సడలి వదలు పాఱుటచేత గర్భము దాని స్థానమునుండి చలించును. దానివలన గర్భము జారుట లోనగు గర్భ సంబంధ రోగములు కలుగును.

ఈ భగమునకు మీఁదిభాగమున 4 గర్భకోశముగలదు. గర్భకోశ మనఁగా గర్భము నిలచు తి త్తి. 4 గర్భకోశము. 1. భగములోనికిఁ గొంత పోదుచుకొని వచ్చి యుండునని మీఁదఁ జెప్పఁ బడెను. ఈ గర్భకోశమందే పక్వమైన గర్భము నిలిచి 9 మాసములు పెరిఁగి పిండమై శిశువై యావల 1. లోనుండి వెలుపల వచ్చును. దీనికి ముందుప్రక్క, 2. మూత్రాశయ ముండును. మూత్రాశయమనగా మూత్రమునిలచు సంచి. వెనుకప్రక్క, 5 మలమువచ్చు నాళ ముండును. 2–3–5–కు నడుమ 4. ఉండును. ఈ గర్భకోశము 2 లేక 3 అంగుళములు నిడివి, పై భాగమున 2 అంగుళముల వెడలుపు, 1 అంగుళము మందముగలదై 1 మొదలు 21/4అవున్సులవఱకు బరువు కలిగియుండును. దీనిపై భాగమువెడలపుగనుండును గావున గర్భవిశాలాగ్ర మందురు. క్రిందివైపుగుండ్రమై ముడుచుకొని యుండును గావున దానిని గర్భకంఠమందురు. 'ఆ'యని గుర్తవేసిన స్థలము గర్భకంఠము 'అ' గర్భవిశాలాగ్రము. ఈ యవయవము విశాలాగ్రము మొదలుకొని గర్భకంఠమువఱకు క్రమముగా సన్నగిల్లి వచ్చును. 'ఆ'దాఁటి క్రిందికి వచ్చినపిమ్మట 1–లో కలియు కొనయందడ్డముగ నొక రంధ్రమున్నది. దాని పేరు గర్భముఖము. 'ఇ'యనునది గర్భముఖము. ఈ గర్భముఖమునకు ముందువైపు పెదవి లావుగా నుండును. వెనుకవైపు పెదవిసన్నగ నుండును.

తక్కిన యవయవములతోఁ బోల్చినపుడు గర్భకోశకుహరము చాలఁ జిన్నది. దీని పై భాగము (త్రికోణము) ముమ్మూలలయై యుండును. దాని యడుగుకొనయం దొక సన్నద్వారముండును గర్భము పెద్దదై నెత్తురుపాఱు నరములతో విశేషముగ సంబంధించి యుండును. వేఁకటి సమయమందు రెండు మూఁడు పవునుల బరువుగల దగును. ప్రసవమైన పిమ్మట యథాప్రకారముగనై 2,3 అవున్సుల బరువుగలదగును. ఈ గర్భకోశముతో సంబంధించినవై యుండవాహికలు. అండాశయములు వాని సంధి బంధనము లుండును. ఇవి రెండు మెత్తని చర్మపుఁ బొరల నడుమఁ జుట్టఁబడి యుండును.

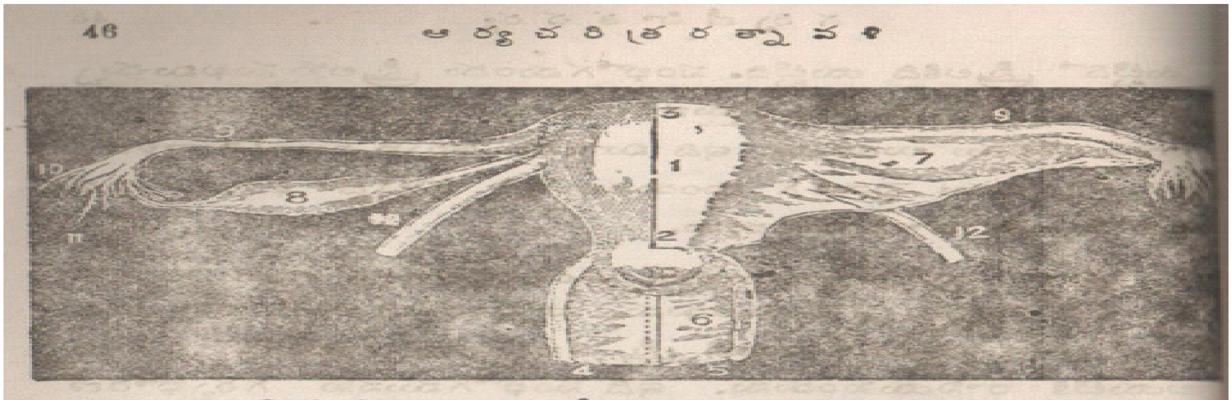
పటములో 2. అని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రాశయము. దీనియందు మూత్రము చేరి యాతిత్తి నిండి నతరువాత 10 అని గుర్తువేయఁబడిన ద్వారములోనుండి భూమిమీఁదఁబడిపోవును. ఈమూత్రకోశము కూపకములో ముందరివై పుండును. అనఁగా స్త్రీలు తమ పొత్తికడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టికొని రేని దానికి సమీపమున లోపల నుండునది యీ మూత్రకోశము. దానికి వెనుకప్రక్క, 1. భగము, 4 గర్భకోశమునుండును. దానికి వెనుక 3–5 మలనాళముండును. కావున మలమూత్రములు వేళకు విడువక బిగించుకొను దురభ్యాసము కలవారికి మలమూత్రశయమలుబ్బి వానికి నడుమునుండు గర్భకోశమును నొత్తుటచే నది విశాలముగ పెరుఁగక నలుగుట చేతను సరియైన స్థానమున నుండకపోవుటచేతను గర్భకోశ సంబంధములైన నానావ్యాధులు ముట్టుకుట్టులు గర్భస్రావములు లోనైనవి పుట్టుచున్నవి. నడుము పావడలచేతను, చీరలచేతను బిగించినపుడును గర్భకోశము సన్నగిల్లుటచే నిట్టి దురవస్థయే కలుగుచున్నది. పురుషుల మూత్రకోశముకంటె స్త్రీల మూత్రకోశము పెద్దది. అడ్డకొలఁత మిక్కిలి వెడలుపు.

10. యని గుర్తువేయఁబడినది మూత్రవాహిక. 2 లోచేరిన మూత్రము ఈ ద్వారములోనుండి వెలుపల వచ్చును. ఇది విశాలమైనపుడు దీని నడిమికొలఁత పాతిక యంగుళము. ఇది 5. భగలింగమునకు నొక యంగుళము క్రింద భగము నంచునకు సమానముగ నుండును.

12. భగలింగము. ఇది పురుషుల పురుషాంగములనకు సమానమై నిక్కుకొని యుండును. పురుషులకుఁ బురుషాంగమెట్టిదో స్త్రీలకిది యట్టిది. సంభోగమందు స్త్రీలకు సుఖమిచ్చు సంగములలో నిది ముఖ్యమైనది. ఆ నిమిత్తమై దీని నంటుకొని నాడులనేకము లుండును. ఇది మీఁదఁ జెప్పిన మూత్రనాళమునకుఁగొంచెము వెనుకగ నుండును. ఇది పొట్టిదై భగము పెదవుల నడుమ దాఁగియుండును.

ఇవిగాక భగద్వారమునకుఁ గ్రిందిభాగమున నడ్డముగ నొక పలుచని చర్మపు పొరయుండును. సాధారణముగ నీ పొర భగద్వారమున కడ్డముగ నుండి స్త్రీ రజస్వలమయినపుడు నెత్తురు బయటికి రానీయకుండును. ఇది సంభోగమునకు గర్భదారణమునకు నాటంకము కలిగించుటయుఁ గలదు. ఇదిసాధారణముగ రోగముచే గీఱుటచే నశించును. ఇది కొందఱకుండదు. ఇది యుండినంతమాత్రముననే యది కన్యయై యంతవఱకుఁ బురుష సంభోగ మెఱుఁగనిది యనుకొనుటకును, నదిలేనంతట కన్యాత్వము దూషింపఁబడినది యని తలఁచుటకుఁ గారణము లేదు. దీనిని వివాహియత్వక్కు అందురు. అదియుండినయెడల గర్భాధానకాలమున భేదిల్లును. రజస్వల యయిన పిమ్మటఁ బురుష సంభోగములేని స్త్రీలయం దిది క్రమముగా ముదురును గావున శస్త్రచికిత్సచేసి కత్తులతో దీనిని దీసివేయవలసి వచ్చును.

18 అండాశయములు. ఇవి రెండవ పటమున విశదముగ దెలియును.



2-వ పటము. గర్భకోశము దాని యనుబంధములు

1. గర్భకోశము.
2. గర్భముఖము.
3. విశాలాగ్రము.
4. భగము ముందు పెదవి.
5. భగము వెనుకటి పెదవి.
6. భగము లోపలిభాగము.
7. విశాల సంధిబంధనములు.
8. అండాశయము.
9-9. అండవాహికలు.
10-10. చీలిన కొనలు.
12-12. గుండ్రని సందిబంధనములు.

(1) మొదలు (7) వఱకు నివి మొదటి పటమున వివరింపఁ బడినవి.

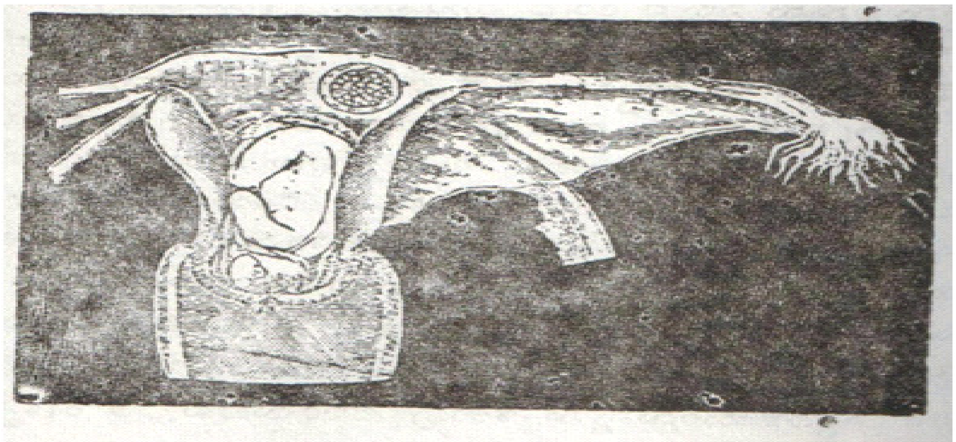
(8) అండాశయము. స్త్రీల యండములుండు స్థానము ఇది కోడిగ్రుడ్డువలె నుండును. పురుషుని జననావయములలో దీనికి సరిబోవునది వృషణము. అండాశయమొక్కొక్కటి ఒకటిన్నర యంగుళము పొడవు. ముప్పాతిక యంగుళము వెడలుపు, అంగుళములో మూఁడవవంతు ముందముగలదై యుండును. దీని ముందటి యంచు (7) విశాల సంధిబంధనముతోఁ గలియును. బయటికొన యుండవాహికలయొక్క చీలిన కొనలతోఁ గలసియుండును. ఇది మెత్తని పీచుపదార్థముతో నిర్మింపఁబడినది. దీనియందు నెత్తురుగొట్టములు వ్యాపించి యుండును. వాని నడుమ ననేకరంధ్రము లుండును. వలకన్నులవలె నుండు వీనిలో ననేకములు చిన్నవియు గుండ్రనివియు స్వచ్ఛములైనవియునగు చర్మపు గుడ్లుండును. బిడ్డలు కననివారి యండాశయములో నివి పది యిరువది యుండును. అవి చిన్న గుండుసూది తలయంత మొదలు పటాణిగింజయంతవఱకుఁ బ్రమాణముగలదై యుండును. అయినను సూక్ష్మవస్తువులకు బెద్దవస్తువులుగఁ గనఁబడేఁ జేయు యంత్రముతో జూచినపు డనేకము లున్నట్లు తెలియును గని వీనిలోఁ గొన్ని మాత్రమే పక్వమయి బీజములగును. ఈస్త్రీబీజము చాల సూక్ష్మమైనది దీని పరిమాణము అంగుళములో నిన్నూట నలువదవ భాగము మొదలు మూట యిరువదవభాగమువఱకు నడ్డకొలఁత కలదై యుండును. దీనిపై పొర స్వచ్ఛముగ నుండును. లోపల సొనయుండును. దాని నడుమ నొక తిత్తియుండును దాని నడుమ బీజము బీజమం దొక పచ్చని చుక్కయుండును. ఇవి బాల్యముమొదలు ముట్లు నిలిచిపోవువఱకుఁ బెరుగుచునే యుండును. సమర్తాదుకముం దీబీజములు పక్వములు గాక గర్భమును ధరింప శక్తిలేనివై యుండును అన్నియు నేకకాలమునఁ బక్వములు గావు. కాలక్రమమునఁ గొన్ని కొన్ని యగుచుండును.

ఇట్లు పక్వములయిన స్త్రీబీజము లండవాహికలలోఁ బ్రవేశించును ఇవి యండమును వహించి తమలో నుండి దాఁటిపోవునట్లు చేయును గనుక నండవాహికలని పేరు. ఈ యండవాహికలు నాలుగంగుళముల పొడవై గర్భకోశము పెద్దమూలలనుండి యండాశయములవఱకు వ్యాపించి యుండును. చూడుము (2-వ పటము 9-9) ఈ గొట్టములు మిక్కిలి సన్నవి. వానిలోసన్నని వెంట్రుకదూఱుటకుకూడ కష్టసాధ్యము. ఇవి యండాశయము సమీపమున నూఁదుకొమ్ములవలె విశాలముగ నుండును. అండాశయములలోఁ బక్వమై తనలోనికివచ్చిన బీజమును గర్భకోశములోనికిఁ దీసికొనిపోవుటె దీని కార్యము. ఈ విషయము 3-వ పటమున విశదముగఁ దెలియును.



3-వ పటము. పక్వమైవచ్చు స్త్రీ యండమును వెదకికొనుచుఁ బురుషుని బీజాణువు పోవుట.

ఇం డెవడు భాగముమాత్రము కనఁబఱుపఁబడియెను. దీనియందు పురుగులవలెఁగనఁబఱుపఁబడినవి పురుషుని రేతస్సులో నుండి స్త్రీలగర్భకోశములోఁ బ్రవేశించిన జీవాణువులు. గుండ్రముగా నుండువని స్త్రీల బీజములు. ఇవి (3) అండాశయములోఁ బక్వమై యుండవాహిక (4) లోదూఱిగర్భకోశము (2) లోనికిఁ బోవుచున్నవి. వీని నెదుర్కొని జీవకణములు వచ్చుచున్నవి. రెండును గలిసెనా గర్భము నిలుచును. నిలువక పోయెనా యండము నెల నెలకు ముట్టగునపుడు వెలుపలఁ బడిపోవును. గర్భము నిలిచెనా ముట్లు నిలుచును.



4-వ పటము.

దీనియందు గర్భకోశములఁ బై వైపు గుండ్రముగ నుండునది పక్వమైన స్త్రీ బీజము నాకారము. అదియే గర్భధారణముకాఁగా శిశువై ప్రసవమయమునకు ముందు దానిక్రిందఁగనఁబఱిచినట్లుగ నగును అచ్చుటి గర్భము ఖమును దెఱచుకొని శిశువు భూమిమీదఁ బడును. వీనిలో నొకటి గర్భకొశములో నున్నప్పుడు రెండవది యుండదు.

స్త్రీలకుఁ దమ కడుపులోని యీ యవయవములుండు విధము ఇవి చేయు కార్యము కొంతయైనఁ దెలిసియుండుట ముఖ్యము. ఇవి తెలిసియుండువా రీ సమయమునను అంతకుముందును. గలుగు కీడులనేక ముల రాకుండఁ దమ్ముఁ దాముకాపాడుకొనఁగలరు. స్త్రీల యన్ని యంగములలోఁ బ్రధానమైనది పవిత్రమైనది. గర్భకోశము. దీని యడుగుభాగమున గర్భముఖమను సన్నని రంధ్ర ముండును. (మొదటి పటము చూడుము) ఈ గర్భముఖ మొక యిఱుకైన ద్వారములోఁ బ్రవేశించును. ఈ ద్వారముపేరే భగము. మూత్రము నిలుచునది మూత్రాశయము. దాని క్రిందిద్వారము మూత్రద్వారము. స్త్రీల యీ యవయవములకు రెండువైపుల నుండునవి పెదవులనఁబడును. గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండు అండాశయములున్నవికదా. స్త్రీలకు స్త్రీత్వమును గలిగించు నవి యీయండాశయములే ఇవి చెడెనా యా స్త్రీ పురుష లక్షణములు గలదగును. అనఁగా గడ్డము మొలచుట లోనగు నవి గలవగును. అట్టిదానికి వేఁకటిరాదు. గర్భకోశము బాగుగఁ బెరిగి యారోగ్యదశయందున్నను శిశు వు జనించుటకు కారణమైన బీజ మిందుండును. గనుక నండాశయమే ముఖ్యమైనది. గర్భకోశములోని చిత్రముల కుద్రేక కారణము మైన దిదియే. అండవాహికలు మీఁద వివరింపఁబడినవి.

భగము యొక్కయు దానిని జుట్టియుండునట్టియు నరముల బిగువువలనను గుదురుపాటుచేతను, అదియే కొంతముట్టునకుఁ దేలికగా నుండుటచేతను, కొంత యెనిమిది సంధిబంధనములచేతను గర్భకోశము దాని స్థానమందుఁ గదలక యుండఁగలిగెను. కావున నారోగ్యము గోరువా రిది స్థానమునుండి యిటునటు కదలకుండు నట్లు కాపాడుకొనుచుండవలయును. బలమును దేలికదనమును దానికి స్వభావముగ నుండుటచేతను, భగము దానికి నాధారమై యుండటచేతను, మిక్కిలి బలముగల సంధిబంధనములు గర్భము నిటునటు కదలనీయక యథాస్థానమున నుండునట్లు చేయ సహాయపడుచున్నవి. దేహములోని కొన్ని యవయవము లభ్యాసముకొలఁది దృఢపడును గాని కొన్ని యట్లు దృఢపడవు. ఈసందిబంధనములు వానిలోఁ జేరినవి. కావున బాల్యమున గుడ్డలు బిఱ్ఱుగ బిగించి కట్టుట చేతనీ నరములు ప్రాతఁపడిన రబ్బరువలె యథాస్థితిని బొందఁజాలక క్రమక్రమముగ బలహీనులై గర్భకోశమును గదలకుండఁ బట్టుకొను శక్తి లేనివగుచున్నవి. దానివలనగర్భకోశము స్థానము విడిచి క్రిందికి దిగజారుచున్నది. వంకర టింకర యగుచున్నది. సరియైన స్థానమును దప్పించి మఱి యే స్థానమందు గర్భకోశమున్నను బాధ కలుగును. కొంచెముగ నటునిటుజరగినఁగూడ బాధ తప్పదు. కావున బాలిక లీ విషయము తెలిసికొని యారోగ్యము కాపాడుకొనుచు హెచ్చరికగ నుండవలయును. గర్భకోశము జాఱినయెడల వెన్నెముకల నొప్పి, తలనొప్పి, బలహీనత, వణఁకు, దృష్టినికాసము లేకుండుట, ఏడుపు ముఖము, కన్నులచుట్టు నల్లవిచారలు, పెదవుల మూలలు దిగజాఱినట్లగుట, పనియందిచ్ఛలేమి, గుండెటపోటు, కడుపుశూల కలిగినట్లగును. ఇవిగాక తిమిరివాయువు, కాళ్లు ముద్దగట్టుకొనుట, యీడ్పులు నివికూడఁ గలుగును.

యౌ వ న ము

మనుష్యులు పుట్టిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ తరువాత నాయా యవయవములు క్రమక్రమముగా ముందు వెనుకగాఁ బెరిఁగి చక్కఁగా నడుచుటకు మాట్లాడుటకు నమలుటకు నెట్లు శక్తి కలవగుచున్నవో యట్టులే జనకావయవములును గ్రమముగాఁ బెరిఁగి దృఢపడి యావల నవి వాని కార్యములను జేయు శక్తి గలవగుచున్నవి. జననావయవములు వాని కార్యముల నని చేయశక్తిగల కాలమునకే యౌవన మని పేరు

కన్యలకు సాధారణముగ 12-వ సంవత్సరము ప్రాయమప్పుడు వారి దేహములో గొప్పమార్పు కలుగును ఈ కాలమందే యౌవన మారంభమగును. కొందఱు 12-వ యేటను గొందఱు 18-వ యేటను,సమర్తాదువారు గలరు గాని సాధారణముగ 14 మొదలు 16వఱకు యుక్తప్రాయము ఈకాలములోఁ గొన్నిమార్పులు కలుగును అవియేవన:- దేహమునందలి యెముకలు తక్కిన పృధ్వీతత్త్వమునకు సంబంధించిన వన్నియు బ్రాయికముగ యౌవనము రాఁగానే యభివృద్ధియగుట నిలిచిపోవును. ఈ ప్రాయమునకుఁ గొంచెము ముందుగను గొంచెము వెనుకను పిఱుదులు విశాలములగును. దీనికిఁ గారణ మేమనఁగా గర్భకోశమునకు నిరుప్రక్కల పై వైపునఁ బ్రక్కవైపున నండవాహిక లనఁబడు రెండు గొట్టము లుండుటయు నివి కొనలయందుఁ జేతివ్రేళ్ళవలెఁ జీలియుండు టయు ముందు వివరించితిగదా.(3-వ పటము చూడము) ఇవి యండాశములను ముఖ్యావయవముల బట్టుకొనును. కన్యకలకు యౌవనము ప్రారంభముకాఁగా వాని కార్యము లవి చేయుటకై కాలము వచ్చినందున వానికి నిటు నటు మెదలుటకుయాచేతులకు,నండాశయములకు విరివిగ నెడము కావలసియుండును. మెదడు పెరుఁగునపుడు పుఱ్ఱె యెట్లు పెద్దదగునో యెట్టు లండవాహికలు లోనైనవి పెరుఁగునపుడు కూపకము గూడవిశా లమగును. కావున స్త్రీలపిఱుఁదులును విశాలమగును.

ఈ కాలములో ముఖ్యములైన మార్పులు జనకావయవములందు జరగును. ఇంతవఱకు బలము చాలక యేపనిచేయక సోమరులవలె నుండిన జనకావయవములు వానివాని కార్యములు చేయఁ గ్రొత్తగ నారంభించును. అండక ముత్పత్తి యగు శక్తి క్రమముగా హెచ్చును. దీనితోపాటు స్తనములు,పిఱుఁదులు,మెడ పెద్దవగును. కంఠ స్వరము మాఱును. సన్నగనుండు కన్య సుందరమైన యవయవ పౌష్ఠవము గలదగును. ఈ కాలమున జరగు ముఖ్యములైన జనకావయవమునుండి రక్తము ప్రసరించుట యొకటి. దీనినే సమర్తయందురు. ఆరోగ్యము చక్కగ నుండువారి కిది మొదలుకొని 18 లేక 30 దినముల కొకసారి యిది వాడుకగ నించుమించు 15-వ యేఁడు వఱకు వచ్చుచుండును.

కన్యక గుణముకూడఁ క్రమముగ బొత్తిగమాఱును. ఇంతకు ముందు కన్యకకును దాని వయస్సు బాలు రకును గుణమునందు విశేషభేద ముండదు. బాలురు బాలికలుకూడఁ గలిసి మెలసి యాడుకొనుచుందురు. వారు ధరించిన వస్త్రముల భేదము తప్ప వారి నడవడియందు బహిర్దృష్టికి భేద మగపడదు. యౌవనము రాఁగానే బాలికలయందు విశేషము మార్పు గలుగును. లజ్జ యెఱుఁగక గంతులు పెట్టుచు నల్లరి చేయుచు నాడుకొను బాలిక సిగ్గుబిడియ మెఱిఁగి బాలురతోఁ గలియక యేకాంతముగ నుండఁగోరును. బాల్యమందు దానికిఁ బ్రీతి కరములైనవి యిప్పుడు కావు. దానికే క్రొత్తగానుండు కోరికలు స్వభావములు మనోవికారములు జనించును. తన స్త్రీజాతి ధర్మమును గుర్తెఱిఁగి తన నూతన స్థితిగతులకుఁ దగినట్లు వర్తించును.

ఈ వయస్సంధికాలము స్త్రీల కపాయకరమైనది. ఈవయస్సున స్త్రీలు చాల హెచ్చరికగ నుండవలయును. ఈ కాలమున వారుండు నారోగ్యస్థితినిబట్టియే తరువాత నారోగ్యదశయు నుండును. ఈ కాలమున నారోగ్యమును జక్కఁగఁ గాపాడుకొనువారు బ్రతికినంతకాల మారోగ్యవంతులుగానుందురు. ఇప్పు డారోగ్యము చెఱుచుకొనిన వారు యావజ్జీవము రోగములచే బాధపడుచు నుందురు. ఈ కాలమున నెట్లుండవలయునో తల్లులు చెప్పకుండు టచే ననేక కన్యకలారోగ్యము చెఱుచుకొని బ్రతికినంతకాలము దుఃఖ మనుభవింతురు. ఈ కాలమునాఁటి తల్లులకా జ్ఞానముండినఁగదా బిడ్డలకుఁ జెప్పుట ! వారే తెలివితక్కువ చేష్టలు చేయచుండ నిఁక బిడ్డలకుఁ జెప్పలే దననేల ? ఈ వయస్సులో జరగు మాఱుమాటుల గుఱించి తల్లులు చెప్పకుండుటచేఁ గొందఱు కన్యకలు రజోదర్శనము కాఁగానే యది యేమో తెలియక భయపడి చన్నీళ్ళఁ గడిగి తడిపావడలతో నుందురు. దీనివలన నెంత యపాయమైన గలుగును.

ఈ యౌవనదశ యొకనాఁటలో నొక యేఁటిలో వచ్చునది కాదు. చిన్నప్పటినుండి యదియుఁగ్రమముగ వృద్ధియగుచుండి యావయస్సున వెలికి నగపడును. ఈ కాలములో బీదవారు తమ కన్యకలచే విశేషము కష్టము చేయించి బరువులు మోయించి వారి యారోగ్యము చెఱుతురు. భాగ్యవతులెక్కువ సుఖమును భోగమును మరగి సోమరులై యిల్లువిడిచి కదలక యింటిపనులైనఁ జేయక దేహపరిశ్రమమును లేక చెడుదురు. ఈ వయస్సునఁ బాఠశాలలకుఁ బోయి విశేషముగఁ జదువుట లోనగు మనుస్సునకుఁ గష్టమిచ్చు కార్యములు చేయరాదు. అది హానికరము గావున దాని చెడుగుణము విశేషముగఁ జూపించును.

తొలుత రజోదర్శనము సమీపించు కాలమున నవయవములు భారమెక్కియుండును. దేహమునందంతయు బడలిక తలనొప్పి, మనస్సున వ్యాకులత్వము, భయము, చిటచిటలాడుట కలుగును కొన్ని సమయములలో నొప్పి యెక్కువ దేహము జబ్బుగానుండును. తొలుతఁ గొందఱకు జిగటపదార్థము కనిపించును. తరువాత 2-3-4-5-6 నెలలకు సాధారణముగ రక్తముగ స్రవించును.

12-13 సంవత్సరములలో సమర్తాదు నపుడు కొందఱకు బుద్ధివికాసము సరిగా లేక జ్ఞాపకశక్తియుఁ దగ్గియుండును. చూచినవా రిది యేమి మొద్దుపిల్ల. బుద్ధిలేనిదని యందురు. దేహము బడలిక కలిగియుండును. పని చేసిన సులభముగా నలసిపోవును సోమరియని తల్లిచేఁ జీవాట్లు తినును.

దేహములో జరగు మాఱుపాటులే యిన్నిటికిఁ గారణములు. అవి చక్కఁగాఁ గుదుటఁబడెనా యావల భయములేదు. అటు గాకపోయెనా ముట్టు ముట్టునకు బాధపడుచుండును. నెల వచ్చుచున్నదే యని భయపడుచుం డును.

ఇట్టి వయస్సు పిల్లలకు విశేషము పనిచెప్పక యూరకయుంచుట బాగు. ఇప్పుడు దానియందుఁజేరు జీవకళయే యావజ్జీవ ముండునది. ఈ మార్పులు ముగియఁగనే దేహము బుద్ధికూడఁ జుఱుకుగ నుండును. ఈ కాలములో బాలికలు గాలిలోఁ దిరుగుచు నాహారవిషయమున జాగ్రత్త వహించి విస్తారముగ నిద్రపోవుచుండ వలయును. 5-6 సమర్తలవఱ కెట్టిబాధలేకుండిన యెడల దరువాత ముట్టు నిలిచిపోవువఱకు ముట్టుసమయమునఁ గొంచెము హెచ్చరికతోఁ బ్రవర్తించిన బాధయుండదనే చెప్పవచ్చును. ప్రారంభములో బాధపడునా రంతములోను బాధపడుదురు.

5-6 సమర్తలవఱ కిల్లువిడిచి కదలరాదు. సాధ్యమైనంతమాత్రము మెత్తని వస్త్రము పఱుచుకొని పండుకొను ట మంచిది. మొదటఁ గొన్ని నెలలవఱకుఁ జదువుట లోనైనవికూడవు. ముట్టుదినములలో శీతలపదార్థములు మంచుగడ్డలోనైనవి తినరాదు. ఈ దినములలో నిద్రలేవఁగానే కాళ్ళు, చేతులు చల్లనినీళ్ళలోఁ బెట్టరాదు, తడుప రాదు. ముట్టతలు చలువరాలమీఁదను, తడినవస్త్రములమీదను, తడినేలమీఁదను గూర్చుండరాదు. ముట్టుదినాలలోఁ గొందఱు మహాలక్ష్మి యక్కలు తడినీట స్నానముచేసి తడిచీరగట్టుకొని గాలిలోఁ దిరుగుదురు. ఇట్టి పెద్దమ్మలకు ముట్టు కుట్లు లోనగు బాధలుండుట వింతకాదు. కొందఱు స్త్రీలకు దేహములు చాల సుకుమారములు. వారి కా సమయమునఁ జలిగాలి తగిలినను రక్తస్రావము నిలిచియైనఁ బోవును. వెనుకకైనఁ బోవును. ముట్టుకాలములో రజస్సు నిలిచిపోవునపుడు కొందఱ కా చోట దురదయెత్తురు. అప్పుడు గీఱరాదు. గట్టిగా రుద్దనురాదు. వేఁడినీళ్ళఁ గడగుట కాఁచుట మంచిది. దుఃఖము, మోహము లోనగు మనోవికారములు, చిత్తక్షోభములు రజస్స్రావమును శీఘ్రకాలమునందే కలిగించును ఈ కారణముచేతఁ గొందఱు ముట్టయిన కొలఁదిదినములకే మరల ముట్టుగు దురు. లేదా యట్టివి ముట్టుకావలసినసమయమునకు ముట్టును నిలుపును. ఆరోగ్యవతులుగా నుండువారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టుకాలమునఁగాని యావలఁగాని యెట్టి భారము నుండదు. ఆరోగ్యవతులుగాని వారికి ముట్టునకు ముందుగాని ముట్టుకాలమునఁగాని యావలఁగాని దేహమున దుర్బలత్వముగాని పిచ్చివారికి వలె జిత్తోద్రేకముగాని యుండును. కొంచెము ముందు స్తనములలో నొప్పులుండెనా యవి ముట్టుకాలమున హెచ్చుగును. ఒడలి విఱుపులు, ఆవలింతలు, ఆకలి లేకుండుట వాంతులు, ముఖమున మచ్చలు; భేదులు, తలనొప్పి, తల వెంట్రుకలు రాలుట, వీఁపుఁలోఁ గాళ్ళలోఁ బ్రక్కలలో నొప్పి, దేహము మిగుల సున్నితముగా నగుట, కడుపు బ్బరము, గొంతులోఁబోటు, దానిలన దగ్గు, రక్తముకొంచెముగాఁగాని హెచ్చుగాగాని స్రవించుట మొదలగు వానిలోఁ గొన్నిగాని యనేకములు గాని యుండును. ఇట్టి బాధలేవైనఁ గలిగినయెడలఁ దల్లికిజెపిపవెంటనే తగిన వైద్యుల వలనఁ దగిన మందుతీసికొనవలయును గాని యుపేక్షింపరాదు. ముట్టుతలు తమ భగమును వేడినీళ్ళచేఁ గడిగి శుద్ధముచేసికొనవలయును, లేనియెడలవ్యాధులు జనించును.

యౌవనప్రారంభమందు రెండు మూఁడుసంవత్సరములవఱకైనను గన్యకలు మనోవికారము కలిగించు నాటలకుఁ బాటలకుఁ బోరాదు. మగవారితోఁ గలసి మెలసి తిరుగరాదు. చిత్తవికారములు గలిగించు నిట్టికార్యము లవలన గ్రమక్రమముగ మెల్లగ నభివృద్ధికి రావలసినవి తొందరచేన కాలమునఁ బక్వమైదేహబలమును మనోబలమును జెఱుచును. కావున నావలి వయస్సున భార్యలుగను, దల్లులుగను జేయవలసిన కార్యములను వారు చక్కఁగఁ జేయలేక కష్టపడుచుందురు. ఈవయస్సు కన్యక లజీర్ణ పదార్థములను (కాఫీ తేయాకు సారాయము లోనైనవి)దినరాదు. త్రాగరాదు. కన్యకలకు మూలయింటవేసి మూఁతపెట్టరాదు. నిద్రాస్నానాహారములు వేళకుఁసరి గాఁ జేయుచు నెండకు గాలికిఁ దగుమాత్రము తిరుగుచుండవచ్చును. ముట్టుదినములం దుండవలసిన పద్ధతులు సతీహితచర్యయందు జెప్పఁబడినవి. ఈ దినములం దజాగ్రత్తగ నుండుటచేతనే స్త్రీలకనేక రోగములు కలుగుచు న్నవి. ఈదినములో దేహమునకు గాసితగులుపనులుచేయుట, గంతులుపెట్టుట, చలిలోనీమిరిలో దిరుగుట, పండుకొ నుట, తడిగుడ్డలు కట్టుకొనుట, మనస్సున కతిసంతోషముగాని దుఃఖముగనా వ్యాకులత్వముగాని కలిగించుకొనుట

మొదలైన వేమాత్రమును గూడవు. ఈ విధులన్నియు యావజ్జీవ మనుసరింపవలసినవే. ముట్టయి యుండు కాలములో జనకావయవములు కుప్పకూడి కోమలములై యుండుటవలన నేమాత్రము గాసి దగిలినను వానిలో నేదైన నెత్తురుపాఱునాళము పగులును,దానివలన గుడుపులోనే నెత్తురు కాఱుబ్రారంభించును. ఇది చాల నపాయ కరము కావున వయస్సంధిలోను ముట్టయిన దినములందును స్త్రీలు చాల హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. తొలి సమర్తయందైనను వేడుకలను పేరఁ బెద్దవారు మీఁద నిషేదించిన కార్యములు చేయింపరాదు. పెద్దవారి తెలివితక్కు వతనమువలనఁ గొందఱు పడుచులకు తొలిసమర్తయందే యేదోయొక రోగము సంక్రమించుచున్నది.

స ం భో గ ము

వయస్సంధికాలముదాఁటి యౌవనము ప్రారంభమగుటతోడనే కొలఁదిగనో గొప్పగనో కామ ముదయించును. దానివలన స్త్రీలచిత్తము పురుషసాంగత్య మపేక్షించును. ఇది స్వభావము. యౌవనము ప్రారంభ మగునప్పటకి మనలోఁగన్యకలు వివాహమియనవారుగనే యుందురు గావునను సమర్తాడిన కొలఁదినములకే గర్భాధానము జరుగును గావునను బాలికల చిత్తము పరపురుషులపై బోవఁ గారణముండదు. అటని 12–13 సంవత్సరములలో సమర్తాడినపిల్లలకు వెంటనే గర్భాధానము చేయుటయు సరిగాదు. అప్పుదు కానవచ్చు రజస్సు యౌవనము వచ్చుటచే నవయవపరిపాకము వలన వచ్చునదిగాదని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు కనుక నప్పుడు వారికిఁ గామమును గలుగఁ గారణముండదు. కామ ముదయింపని స్త్రీతో సంభోగించిన పురుషుని దేహము చెడును. కావున బురుషుఁడు ప్రౌఢస్త్రీయైనను దనయందు దానికి గామము లేదేని యట్టిదానితో రమింపరాదు. ఇఁక ఁ గామమే యెఱుగని బాలికలలో రమించుట యిరువురకుఁ గీడని వేరే చెప్పవలయునా ?

కామ ముదయించినతరువాతను వరుణులకు వివాహమయియుండ దేని యది జారిణి యగుటయందు వింతలేదు. కాకుండుటేయాశ్చర్యము. అట్లు చెడునడతల పాలుపడకుండుటకై తల్లిదండ్రులు బంధువులు మిక్కిలి హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. ఇట్లుండినను లోకాపవాదభీతిచేఁ బురుషసాంగత్మఁఉ కలుగకుండ నడ్డపడఁగల రేమో కాని లోని కామోద్రేకము నెట్టు లాఁపఁగలరు? ఈ కామోద్రేకముచే బాశ్చాత్య కన్యకలవలె వారు స్వయముగఁ దమ చేతులతోనే దమ దేహమును జెఱుపుకొనుట నెట్లాఁపఁగలరు? వాస్తవ సాంగత్యమున కంటెను గామచింత హానికరము. పాశ్చాత్యులందుఁ గన్యకలు సమర్తాడిన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దరువాతఁ గాని వివాహము జరగదు. అప్పుడది దాని యిష్టమువచ్చిన వానినిబెండ్లిచేసికొనవచ్చును. దీనివలన ననేకానర్థములు గలుగుచున్నవి. కాని మనలోఁ గొందఱు తలఁచునట్లు మేలుకలుగుట లేదు. ఒక మగడు కుదురులోపల నెందఱో మగలగుచున్నారఁట. గర్భస్రావము లగుచున్నవి. తల్లిదండ్రుల పేరు చెప్పుకోఁజాలని బిడ్డలుపుట్టి వీథులలోఁ బాఱవేయఁబడి యనాథశిశుశరణాలయముల పాలగుచున్నారు. అందఱఁ బరీక్షించి కడపట నెవనినో చేసికొనినను నాసంసారమున సుఖములేక యల్లాడు దంపతులెందఱో యున్నారు. అట్లుండియు నా దాంపత్యబాధ సహింప లేక వివాహశ్రాద్ధబంధమును విడఁగొట్టుకొను రచ్చలకెక్కుచున్నారు. మనలో రజస్వలావివాహమువలన కష్టము లాలోచించియే వారి తల్లిదండ్రులుయ వారి కాత్మాజ్ఞానము పరలోకచింతకులగౌరవము ఇంద్రియజయము లోనయినవి చిన్నప్పటినుండి కలుగునట్లు శిక్షించుచుండిరి. కొన్ని వర్ణములవారు రజస్వలా వివాహమే నిషేధించిరి. ఇప్పటివారి కింద్రియజయ మాకాశపుష్పము. కాముఁడేయిష్టదైవము స్వైరసంచారముస్వాతంత్ర్యచిహ్నాము. ఇట్టిసంద ర్భములందుఁ గామోద్రేకమున కెడిమిచ్చునట్లు చేయుట వర్ణసాంకర్యము కలిగించుటే.

తాము పరీక్షించుటకుఁ దమ్ముఁ గోరివచ్చు మగవారు లేక తల్లిదండ్రులు యాజ్ఞకు లోపడియుండు లజ్జావతులు కామమణఁపజాలక భర్త చేయు కార్యమును దమచేతులతోఁదామే చేసికొనుచున్నారు. దీనివలన దేహ మెంత పాడగుచున్నదో తెలివిగలవా రాలోచింతురుగాక. స్త్రీలకై పాశ్చాత్యులు వ్రాసిన ప్రతిగ్రంథమందును నీ దురభ్యాసము గుఱించి యార్తప్రలాపములువ్రాయంబడియున్నవి ఎన్నెన్నో నీతులు బిభీషికలు చెప్పఁబడియున్నవి దురాచార మేమో నానాఁటికిఁ బ్రబలుచున్నది. వారి ననుకరించు మనకును నిట్టి దుస్థితి పట్టఁగలదు కాబోలు.

రజస్వ లయిన పిమ్మట వివాహములు చేయు దుష్టాచారము మనలోఁ బ్రబలిన పిమ్మట నప్పటి స్థితికై విలపించుచు గ్రంథములు వ్రాయువా రా విషయము లెల్లవ్రాయుదురుగాక. ఇప్పటి యాచారములఁ బట్టి మన కన్యలకులట్లు చెడఁ గారణము లేదుఁ గావునఁ దద్విషయము వ్రాయమనస్సొప్పినది కాదు. సమర్తాడక ముందే వివాహము చేయుటయు యౌవనమురాఁగా గర్భధాన ముహూర్తము జరపించుటయు భార్యాభర్తలావల ఋతుకా లములందు మాత్రము అందు నిషిద్ధదినముల వదలి తక్కినదినములందు రమించుటయు నుత్తమపక్షము. ఈ యాచారమువలన భార్యాభర్త లారోగ్యవంతులై యారోగ్యవంతులైన పుత్రులఁ గని వంశాభివృద్ధిఁగావించి రెండు లోకములఁ దాము సుఖించి లోకమునకుమేలు చేయువారగుదురు. కామావేశముచే దానికి విరుద్ధముగ నడచువారు కులనాశకులు దేశమున కపకీర్తి తెచ్చు వారునగు బిడ్డల గని యుభయలోక భ్రష్టులగుదురు. ఈ కాలములో నీ

హితబోధము చెవిటివాని ముందట శంఖమూఁదుట యనియెఱుగుదును. సంభోగవిషయమై పతి హితచర్యయందు వ్రాసిన దానిని జదువుము.

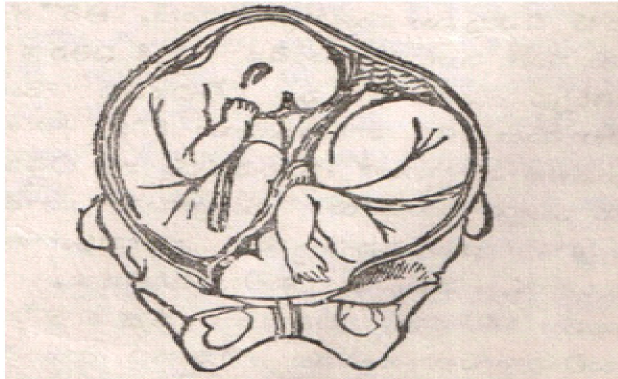
గ ర్భ ధా ర ణ ము

స్త్రీ పురుషుల సంభోగ కాలమునఁ బురుషుని పురుషాంగము నుండి వెలువడు జిగట ద్రవమునకే శుక్లమని వీర్యమని రేతస్సని దేజస్సనిపేర్లు. ఆరోగ్యవంతుఁడగుపురుషునిశుక్లమందుజీవకణములుండును. గర్భము నిలువఁ గారణభూతములయిన వివియే. పురుషుఁడు విశేషముగ సంభోగపరుఁ డయ్యెనేని వానిశుక్లములోని జీవకణములు పక్వములు గాకపోవుటచే గర్భమునిలువదు. లేఁతవిత్తనము నాటినఁ జెట్టు మొలచునా? కావున నవి పక్వమగుటకుఁ గాల మిచ్చియే యావల సంభోగింపవవలయును. ఒకవారమునకుఁ గాని పురుషుని జీవకణములు పక్వములు గావు. కావున వారమున కొకసారి మించి రమించుట తగదు. కామతృప్తికై సంభోగించుట పశుధర్మము. సత్సంతానముఁ గోరి రమించుట మనుష్యధర్మము. పశువులును ఋతుకాలములఁదప్ప విచ్చలవిడికలి కలియవు. స్త్రీల బీజము పక్వమగుటకు నెల పట్టును.

పురుషుల శుక్లము స్త్రీల యార్తనము కలసినతోడనే దానియందు పూర్వసంచితములైన పుణ్యపాపముల కొలది సాత్త్వికభావముతోడనో రాజసభావముతోడనో తామసభావముతోడనో కూడినవాఁడై వాతమువలనఁ బ్రేరితుఁడై సూక్ష్మమైన లింగశరీరముతోఁ గూడిన జీవుఁడు దేవతలచేఁ బ్రవేశపెట్టఁబడుచున్నాఁడు, జీవుఁడు పాపము ననుభవింపవలసియుండెనేని వాఁ డెట్టిపాపము లనుభవింపవలయునో వాని కనుగుణమైన పాపాలోచనము చేయుచు విధి నిషేధములు పాటింపక రమించు స్త్రీ పురుషుల యార్తవ శుక్లములందు వానిని దేవతలు ప్రవేశపెట్టుదురు. స్త్రీ పురుషులు మంచి యాలోచనలు చేయుచుండిరేని పుణ్యాత్ముల జీవములే ప్రవేశపెట్టఁబడును. భారతయుద్ధమం దీ దేశమునంద మహావీరులు పుణ్యాత్ములు ధర్మాత్ములు లోనగు సజ్జను లనేకులు మరణించిరి. ఆ యుద్ధమైన పిమ్మట నీ దేశమునఁ గ్రమక్రమముగ నధర్మరతులుప్రబలెను. కావున నీ దేశమందును బరదేశమందును జచ్చిననికృష్టు లీ దేశమునఁ బుట్టసాగిరి. మనదేశమందలి వీరులు లోనగువా రితరదేశములఁ బుట్టి యా దేశములకుఁగీర్తితెచ్చిరి. అధర్మరతులు సలుపువారి కిప్పుడు యుద్ధములోఁ జచ్చువారిలో నికృష్టులుగా నుండువారు పుట్టుదురు. మనదేశమున నిప్పుడు విచ్చుకొని విజృంభించి యాడు నధర్మకామధ్వజము వారినెల్ల మాదేశమునఁ బుట్టుఁడని పిలుచుచున్నది.

మూఁడవపటమును జూడుము. స్త్రీల యండాశయము (3)ను గుఱించి ముందు చెప్పఁబడెను గదా. స్త్రీల బీజములు పక్వమగు స్థల మిదియే. ఇవి గర్భకోశమున కిరుప్రక్కల రెండుండును. రెంటిలోను బీజములు నెలకొకసారి పక్వమగును. సాధారణముగ నెలకొకసారి యొకగ్రుడ్డు పక్వమై(3)లోనుండి వెలువడి క్రమక్రమముగా (4) అండవాహిక లనఁబడు గొట్టములలోఁ బ్రవేశించి (2) గర్భకోశములోనికిఁ బోవును. స్త్రీల బీజము లిట్లు వచ్చు సమయమున బురుషుని రేతస్సు (1) భగము పై భాగమున (2) గర్భకోశమున కడుగుభాగమున నుండు రంధ్రమునొద్ద విడువఁబడుటచేత నా జీవకణములు (2)గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించును. ఇట్లు ప్రవేశించి జీవకణములు స్త్రీలబీజమును వెదనుకొనుచుఁ బోవును. స్త్రీలబీజము (2) గర్భకోశములోఁ గానరానియెడల (4) లోనికిఁ బోవును. పురుషునిజీవకణములు పెక్కులున్నను అందొకటిమాత్రమే స్త్రీ బీజములోఁ దూఱును. తక్కిన వన్నియు వ్యర్థమైపోవును. ఏ పురుషజీవకణ మే స్త్రీబీజముతోఁ గలియవలయునో యది దూఖి దైవకృతముగాని యందు మనుష్య యత్న మేమియు లేదు. ఈ విషయము పతిహితచర్యయందుఁ గొంత వ్రాయఁబడెను. దానిని జదువుము. ఇట్లు జీవకణముతోఁ గలసిన స్త్రీ బీజము క్రమముగా (2) గర్భకోశములోనికి వచ్చియాకోశము నంచుగోడలకుఁ దగులుకొని నిలిచిపోవును. స్త్రీబీజముజీవకణము రెండు నారోగ్యముగ నుండిన నిట్లు తగులుకొనును. రెంటిలో నేది చచ్చుగా నున్నను నిలువక (1) భగములోనుండి వెలుపలఁ బడిపోవును. స్త్రీబీజము పురుషజీవముతోఁ గలియకుండినను వెలుపలఁ బడిపోవును. ఒకప్రక్కనుండి వచ్చు స్త్రీబీజము జీవకణముతోఁ జేరికొనెనా రెండవప్రక్కనుండి వచ్చునది నిలిచి నశించిపోవును. ఒక్కొక్కసారి రెం డండాశయములలో నుండి రెండు బీజములు వచ్చుటయు రెండును రెండు జీవకణముల గ్రహించుటయుఁ గలుగును. అప్పుడు కవలు (ఆమడబిడ్డలు) పుట్టుదురు.

ఒక స్త్రీబీజమే రెండుగా జీలుటయుఁ గలదు. అప్పుడు నమడబిడ్డలు పుట్టుదురు. ఇవి గాంధారి లోనగువారికి వలెఁ బ్రారబ్ధ బలమునఁ బెక్కులుగాఁ జీలి పెక్కుపురుష కణములు బ్రవేశించినయెడలఁ బెక్కురు బిడ్డలు పుట్టుదురు. పాపవశమున బాములు లోనైనవి పుట్టుటయుఁ గలదు. పురుష జీవకణముతోఁ జేరిన స్త్రీబీజము గర్భకోశములోని గోడలకు దగులుకొనఁగానే తరువాత ముట్లు నిలిచిపోవును. దానినే గర్భదారణమని వేఁకటియని యందురు.



౬-వ పటము
గర్భకోశములో నమడబిడ్డలుండు విధము

వేఁకటి రాకుండుటకుఁ గారణములు పతి హితచర్యయదుఁ జెప్పఁబడినవి.కావున గర్భము నిలిచిన పిమ్మట జరగు వృత్తాంతము చెప్పెదను.

గ ర్భ ధా ర ణ చి హ్నా ము లు

మొదటి చిహ్నాము ముట్టు నిలుచుట,ఆరోగ్యవతిగనుండి నెల నెలకు సరిగ ముట్టగు చుండిన స్త్రీకి నితర కారణమేదియు లేక నెలతప్పిన యెడల గర్భము నిలిచినదని యెంచవచ్చును.ముట్టు నిలుచుట కితర కారణములు కొన్ని గలవు.కేవల బాల్యమువలన ముట్టుగాక యుండవచ్చును.బిడ్డకుఁ బాలిచ్చు కాలమున ముట్లు నిలుచును.ముట్లుడుగు ప్రాయ మందును ముట్లు కాక యుండవచ్చును.ముట్టుదినాలకుఁ గొంచెము ముందుగ నెక్కువ చలి తగిలినను,మనస్సునకుఁజెడ్డ దుఃఖము కలిగినను,దేహమున నేదైన రోగములు,కడుపులో నులిపురుగులు జ్వరము లోనైనవి యుండినను స్త్రీలు ముట్టు కారు.నిషేకముహూర్తము జరగిన క్రొత్తలో విశేష ముగ రమించి రేని ముట్టు కాకుండుటయుఁ గలదు.ఇదివేకఁటి యని భ్రాంతిపడరాదు.కొంద ఱిట్టి సందర్భముల వేఁకటియని భ్రాంతిపడి తరువాత రెండు మూఁడు నెలలకు ముట్టు కాఁగానే కడుపు పోయినదని దుఃఖింతురు. వచ్చినది పోయినది రెండును నసత్యములే.గర్భము నిలిచినను గొందఱు ముట్లగుచుందురు.కాఁబట్టి వేఁకటి యగునా కాదా యని నిశ్చయించుటకు ముం దివన్నియు మనస్సున నుంచుకొనవలయును.గర్భిణికి యోని యదరుచుండును.

వేవిళ్ళు :- వీనికే బై ఁకలని బయ్యంకలని పేరు.పడుక విడిచి లేవఁగానే కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలకు వాంతులగును.కొందఱువాంతులైన పిమ్మట నాసక్తిగలిగి యన్నము తిందురు.ఆవల మఱునాఁటి యుదయము వఱకు వారికి వాంతు లుండవు.కొందఱకు రాత్రి పగలుకూడ వాంతి యగుచుండును.ఈ వాంతులు కొందఱకు గర్భము నిలిచిన వెంటనే వచ్చును గాని సాధారణముగా 15-20 దినముల కావలఁగాని ప్రారంభింపవు.కొంద ఱకుఁ బూర్వము కనఁబడును,కొందఱకు వాంతులే యుండవు.ఈ వాంతులు సామాన్యముగా ననారోగ్యచిహ్నామే గాని వేఁకటివలనఁ గలుగునవి కావు.ఈ వేవిళ్లు 4 నెలలుండి బిడ్డ కదలుటకుఁ బ్రారంభింపఁగనే నిలిచిపోవును. ఈ బాధ తగ్గించు నుపాయము లిదివఱకే చెప్పితిని.

నోర నీళ్ళూరుట :- గర్భిణీస్త్రీలకు నోర విశేషముగ నీళ్ళూరును.దినమునకుఁ జెంబుల కొలఁదిగ నుమ్మివేయుచుందురు.

ఆఁకలి మందగించును.స్వభావవిరుద్ధమగు పదార్థములందనఁగా బూడిద,తిరుమణి,మట్టి; బలపపుఱాలు నిట్టివానియందాశ పుట్టును.అన్నమం దరుచియు నుండును.పులిత్రేపులు,ఱొమ్ములో మంటయుండును.అజీర్ణము గాని భేదులుగాని చిటుకుమనినఁ గోపముగాని సాధారణముగ నున్నప్పటి కంటె మృదుస్వభావముగాని,దేనిమీఁద నిచ్ఛలేకుండ చీఁదరగొట్టుచుండుట,తలనొప్పి,పండ్లనొప్పి,వాయువుపోట్లు,దేహము తయు నెత్తుటితో నిండినట్లు ౦డుట, నాడి తీవ్రముగఁ గొట్టుకొనుట,ముఖము గాంఁడ్రించుకొని యుండుట. లేక తెల్లపాఱియుండుట,దేహము మీఁద గుల్లలు,దేహమునఁగ్రొవ్వెక్కుట లేక చిక్కిపోవుట, యివి యన్నిగాని కొన్నిగాని వేఁకటి ననసరించుకొని యుండు గుణములు.వేఁకటి కడదినములలో మూలవ్యాధియు రావచ్చును.కొందఱకుఁ గాళ్ళనరము లుబ్బును.కొం దరకుఁ గాళ్ళు వాఁచును.కొంద ఱెక్కువని ద్రపోదురు.కొందఱు చక్కఁగా నిద్రింపరు.గర్భిణీ స్త్రీలు పండుకొని నను,గూర్చుండినను,నిలుచుండినను చేత నాడి యొక్కవిధముగ,గొట్టుకొనుచుండును.ఈవిషయము పూర్వభాగ మునఁ జెప్పితినిగదా.

సాధారణముగ స్త్రీలకు భగద్వార చర్మము కుసుంబవన్నెగలదై యుండును.వేఁకటి నిలిచినపుడు కొంచెము మసకపాఱును.

స్తనములు :- వేఁకటి నిలిచిన రెండవ నెలలో స్తనము లించుమించు నిండిన ట్లుండును.మిగులఁ గోమలములై గట్టిగఁ దాఁకిన నొప్పికలిగినట్లె యుండును.ఱొమ్ములలో సాఁగ నీడ్చినట్టుగాని యదురుచున్నట్టు గాని యుండును.ముఖ్యముగాఁ జనుముక్కులలో జిలజిలమని యొకవిధమైన కదలిక యుండును.క్రమముగా స్తనములు పెద్దవై నిండి గట్టిపడును.నరములు పైకిఁ గానవచ్చుచుండును.చనుముక్కులు కొంచెమెక్కువ తక్కువగా నెత్తికొని వుండువలె నుండును.చనుముక్కులకుఁజుట్టునుండు వలయము మునుపటికంటె నల్లపాఱును.పలకపాఱ న దేహము నల్లని కన్నులుగల స్త్రీలయం దిది విశేషముగఁ గానవచ్చును.ఈనల్లని వలయము మీఁద 10-20 చోటుల నుబ్బుచూపును.నెలలు జరఁగు కొలఁది యవి పెద్దవగును.కొన్నాళ్ళపైన నీ వలయముమీఁద నొక చెమ్మపుట్టి దానికిఁ దగులు వస్త్రములను మఱక పడఁజేయును.ఈవలయములుకూడఁ గ్రమక్రమముగఁ బెద్ద వగును.ఈ యుబ్బులు లేకుండినను వేఁకటి యుండవచ్చును గాని యివి స్పష్టముగనుండెనా వేఁకటి నిశ్చయము. గర్భము పెరుఁగుకొలఁది స్తనములలోఁ బాలుపడును.వేఁకటి లేకున్నను గొందఱకుఁ బాలుపడుట గలదు.స్తనముల మీఁద యీ చిహ్నములు రెండవనెలకు ముందే కానవచ్చుటయుఁ గలదు.అటుగాదేని వేఁకటికడదినములలో నైనఁ గానవచ్చును.రోగముచే బాధపడుచుఁ జిక్కియుండు సుకుమార స్త్రీలకు లేకయు నుండవచ్చును.ఇది యపురూపము గర్భకోశవ్యాధులవలనను,అండాశయవ్యాధులవలనను,ముట్లు కాకుండుటచేతనుగూడ నిట్టి గుర్తులు స్తనము లందుఁ గానవచ్చును.దేహములోఁ గ్రొవ్వెక్కిన స్తనములు పెద్దవగును.క్రొవ్వువలన బలిసిన స్తనములు సమముగాను దాఁకిన మృదువుగాను నుండును.వేఁకటివలన బలిసినఱొమ్ములు గట్టిగ నసమముగను బుడుపులు బుడుపులుగా నుండును.ముట్టుకాకుండుటచే నుబ్బిన ఱొమ్ములు కొలఁది దినములలో నణఁగిపోవును.వేఁకటివలన నుబ్బిన ఱొమ్ములు క్రమముగా వృద్ధియగుచుండును.

తొలి తొలి నెలలలోఁ గడుపు ముందఱకు రాదు.వేఁకటివలనఁ బెరిఁగిన కడుపు పండుకొనినను గూర్చుండినను నొక్క విధముగ నుండును వాయువు చేరుటవలనఁ గాని మహోదరమువలనఁ గాని పెరఁగిన కడుపు స్త్రీ యెట్లు కదలిక నదియట్లు కదలుచుండును.మహోదరమువలనఁ గడుపు పెరిఁగెనా స్త్రీ నిలఁబడి నపుడు కడుపు నడిమిభాగ ముబ్బును.పండుకొన్నప్పుడు ప్రక్కలుబ్బును.ముందుభాగ మణఁగిపోవును.కడుపులో గడ్డ యుండెనా వేఁకటి యున్నప్పటివలెనే యుండును.దీనిని వైద్యుఁడు పరీక్షించి పరిష్కరింపబలయును.

వేఁకటి నిలిచినతరువాత 18-వ వారములో గర్భిణీస్త్రీకిఁదన కడుపులో నేదియో కదలుచున్నట్టు తోఁచును.అది బిడ్డకదలుటే.తెలియనివారు బిడ్డ కప్పుడు చైతన్యము వచ్చినదని తలఁతురు.చైతన్యము గర్భము నిలిచినది మొదలుకొని యుండును.కొందఱకు 3-వ నెలలో బిడ్డ కదలును.కొందఱ కాఱవ నెలవఱకు జరగును. ఇది కొంతకాలము కానవచ్చి యావల నిలిచిపోవును.అంతమాత్రమున బిడ్డ కడుపులోఁ జచ్చిన దని భయపడ రాదు.నరముల కదలికను గొందఱు బిడ్డ కదలుటగా భ్రమింతురు.నెలలు జరఁగుకొలఁది బిడ్డ కదలుట వేఁకటి స్త్రీకేగాక యితరు లెవరైనఁ గడుపుమీఁదఁ జేయి పెట్టిరేని వారికినిఁ దెలియును.

కడుపుమీఁదఁ జెవిపెట్టి విన్నయెడలఁ గడుపులో నెక్కడనో యొకచోట శిశువు గుండె కొట్టుకొనుట వినవచ్చును.ఇది నిమిషమునకు 130-150 మార్లు కొట్టుకొనును.అప్పుడు తల్లినాడి యెనుబదిమార్ల కెక్కువ కొట్టుకొనదు.

ఈప్రకారము పరీక్షించికొనినయెడల వేఁకటి నిశ్చయమోయబద్ధమో తామే తెలిసికొనవచ్చును.అప్పటికి సందేహమున్న యెడల వైద్యులకుఁ దెలుపుట మంచిది.

వేఁకటికాలము

గర్భ మెప్పుడు నిలిచినది సరిగఁ దెలిసికొనుట సాధ్యము కాదు.సంగమకాలము గర్భధారణకాలము నొకటిగా నుండకపోవచ్చును.సంగమ కాలమందుఁ బురుషుని రేతస్సులోని జీవకణమునకు సమీపమందే స్త్రీ పక్వబీజ ముండెనా రెండు నేకకాలమందే జరగవచ్చును.అటుగాక స్త్రీబీజము దూరమందుండెనా సంగమా నంతరము కొన్నిదినములకు గర్భము నిలువవచ్చును.కావున నెలనెలకు సరిగా ముట్టుగువారికి ముట్టునిలిచెనా మునుపటి ముట్టుదినమున కొకవారము ముందోయొకవారము వెనుకనో గర్భము నిలిచినదని యూహింప వచ్చును.గర్భధారణకాలము నిర్ణయించు టెట్లు కష్టమో ప్రసవకాలము నిర్ణయించు టట్లు కష్టమే.సాధారణముగ 180 దినములని 40 వారములని లెక్కించినను 420 దినములకుఁ బ్రసవించిన వారును గలరు.ఇట్టిది యరుదు.సరియైన గర్భధారణకాలము తెలియదు గావునఁ దెలిసినదానిని బట్టి ప్రసవకాలము నిట్లు కనిపెట్టవ చ్చును.ముట్టుస్నానమైనది మొదలు 173 దినములు మొదలు 280 దినములలో బ్రసవమగును.ఈ విషయమై మూర్ దొరవా రొకపట్టి సిద్ధముచేసి ప్రకటించియున్నారు.దాని నిందుఁ బొందుపఱిచెదను.దీనిని సులభముగ

మఱియొకవిధముగ లెక్కింపవచ్చును.

జనవరి	31	జూలై	31
ఫిబ్రవరి	28-29	ఆగస్టు	31
మార్చి	31	సెప్టెంబర్	30
ఏప్రిల్	30	అక్టోబర్	31
మే	31	నవంబర్	30
జూన్	30	డిశెంబర్	31

ఆ యా నెలకు దాని దాని ప్రక్కనఁ గనఁబఱిచిన నన్ని దినములు.

ఈ పంద్రెండు నెలలలో నే తొమ్మిదినెలలు దినముల సంఖ్యయైనను 275 అగును. ఈ తొమ్మిదినెలలలో ఫిబ్రవరి చేరెనా 273 మాత్రమే యగును. ఒక స్త్రీకి ముట్టుస్నానము జనవరి 1 తేది యయిన దనుకొనుము. జనవరి 1 తేది మొదలు 9 నెలలు అనఁగా అక్టోబర్ 1 తేదీకి 273 దినములగును. 280 దినములలో బ్రసవమగును గావున అక్టోబర్ 1-కి 7 చేర్చిన అక్టోబర్ 8 తేది ముట్టుస్నానమైయుండెనా డిశంబర్ 1 తేదీకి 275 దినము లగును. దీనికి 5 దినములు చేర్చిన డిశంబర్ 6-వ ప్రసవదినము. ఫిబ్రవరి చేరలేదు కావున 5 దినములే చేర్పఁబడును.

ఈ ప్రకారము లెక్కింపలేనివా రీ పట్టివలనఁ దెలుసికొనవచ్చును.

ముట్టుస్నానమైన దినము		2-3	దినములు	280 దినములు	
జనవరి	1	సెప్టెంబర్	30	అక్టోబర్	7
ఫిబ్రవరి	1	అక్టోబర్	31	నవంబర్	7
మార్చి	1	నవంబర్	30	డిశంబర్	5
ఏప్రెల్	1	డిశంబర్	31	జనవరి	5
మే	2	జనవరి	31	ఫిబ్రవరి	4
జూన్	1	ఫిబ్రవరి	28	మార్చి	7
జూలై	1	మార్చి	31	ఏప్రెల్	6
ఆగస్టు	1	ఏప్రెల్	30	మే	7
సెప్టెంబర్	1	మే	31	జూన్	7
అక్టోబర్	1	జూన్	30	జూలై	7
నవంబర్	1	జూలై	31	ఆగస్టు	7
డిశంబర్	1	ఆగస్టు	31	సెప్టెంబర్	6

మొదటిపంక్తిలో నెన్నిదినముల నెక్కువగఁ జేర్చెదరో 2-3 పంక్తులలో నన్నియే యెక్కువగఁ జేర్పవలయును. ముట్టుస్నానమైన దినము జనవరి 15-వ తేది యయినయెడల సెప్టెంబర్ 30-కి 14 దినములు చేర్పఁగా అక్టోబర్ 14 ది అక్టోబర్ 21-కి వచ్చుచున్నది. కావున ఆస్త్రీ అక్టోబర్ 14 అక్టోబర్ 21 దినముల నడుమఁ బ్రసవించును. సాధారణముగా గర్భము నిలిచిన 140-వ దినము శిశుచలనము కలుగును. దానినిబట్టి లెక్కించినను లెక్కింపవచ్చునుగాని యిది నియతముకాదు గనుక నిశ్చయముగఁ జెప్ప వలనుపడదు.

ఆరోగ్యవిషయము

చక్కఁగ నారోగ్యము కాపాడుకొను స్త్రీకిఁ బ్రసవము కష్ట కార్యముకాదు. అట్టివారు గుమ్మడి పండువంటి బిడ్డలఁగని తాము సుఖసంతోషము లనుభవించుచు బిడ్డలనుసుఖపెట్టెదరు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొను విధ మింతకు ముందే తెలిసియున్నాను. వెన్నెముక వంపుగా నుండునది. ఈఁచపిట్టలది, బలములేని యంగముల కలది, వంశ పారంపర్యముగ వచ్చు రోగము కలది యిట్టి వారు వేఁకటిగాకుండు మార్గము వెదికికొనుటే మేలు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొనలేని సోమరులు నట్లుండుటే వారికిఁ నితరులకుఁగూడ క్షేమకరము. ప్రసవవేదన లేక మంచిబిడ్డలఁ గనఁగోరు స్త్రీకిఁ గానుపునకు మరల వేఁకటికి నడుమ 3 సంవత్సరముల యెడ ముండవలయును. దీనిలో 9 నెలలు వేఁకటి. తరువాత సంవత్సరము పై వఱకు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చుట, వీనివలన శరీరము చాల దుర్బలమై యుండును. కావున మరల దేహబలము సంపాదించు కొనుటకు గొంతకాల విలంబము కావలయును. అంతియగాక యీ కాలములోఁ జిన్నబిడ్డలతోడి పోరాటము మనోవ్యథ యెంతయుండునో యాలోచింపవలయును. వీనికిఁ మగనితోడి పోరాటము గలిగి యట్లు కొంతబలము పోయినచో నా స్త్రీ యెట్లు మరలఁ

బురికొనును ? అవయవములకెట్లు బలము వచ్చును ? మఱల బుట్టెడు బిడ్డ లెట్లు బాగుండఁ గలరు. ఈ విష యమున దోషము పురుషులందేగాక స్త్రీల యందును గలదు. 5-6 నెలలు కాఁగానే వీథిలో బండుకొనియుండు మగనితో "ఏమి మంచ మింటిలో వేయుమనెదరా వీథిలోనే వేయుమనెదరా" యని యడిగెడి యిల్లాండ్రు గలరు.

గర్భిణిగా నుండు స్త్రీ దిగులు పెట్టుకొనరాదు. దీనివలన నెంత కీడైనఁ గలుగును. ఆకాలమున గర్భమైనఁ బడిపోవును. తల్లికి దేహారోగ్యము చెడి యది బ్రతుకుటే కష్టమగును. ఈ విషయము ముందు కొంత చెప్పితిని.

తినరాని వస్తువులను గుఱించియు దేహపరిశ్రమము గుఱించియు ముందు చెప్పితిని.

బాలెంతకు మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ గాకుండును. పండ్లుతినుట, దేహపరిశ్రమము, మనశ్శాంతి దానికిఁ దగిన చికిత్సలు. అంతేగాక దినదినము స్నానము ఉదయముననే నిద్రలేచుట, ప్రతిదినము వేళకు సరిగ మలమూత్ర ములు విడుచున ట్లభ్యాసము చేసికొనుట, భోజనమునకు గంట రెండుగంటలకుముందు లోటా చల్లని నీళ్ళు త్రాగుట, చాలా మేలిచ్చును. వీనివలనఁ జక్కఁబడని యగ్నిమాంద్యమైన యెడల భోజనమునకు రమారమి గంటకు ముందు 3-4 మిళ్ళులు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును. వాసనలేని చిట్టాముద మంగళ్ళలో దొరకును. అట్ట ది దొరకనపుడు దానిలో పన్నీరువైచి యేలక కాయల పొడి వేసి యొక గ్రుక్కఁగఁ ద్రావవచ్చును. లేదా, కాఫీలోనైన చారులోనైన వేసికొని త్రాగవచ్చును.

కొందఱు పడుచులు తొలిసారి వేఁకటి వచ్చినపుఁ డది యితరులకుఁ దెలియనీయరాదని గట్టిగఁ జీరలు కట్టుదురు. పెరిఁగెడి కడుపును లోపలికిఁ ద్రోయ సాధ్యమా ? అదటుండ చీర బిగించుటచే గర్భస్రావమైనఁ గలుగును. అకాలప్రసవమైననగును. ఈరెంటివలనఁ గీడు మెండు. ఒకవేళ గర్భస్రావము కాకుండెనా లోపలి బిడ్డకు నవయవములు నలిగి చక్కఁగఁ బెరుఁగక యుండుటయేగాక తల్లి మర్మావయవములకుఁ గీడుగలుగును. దీనివలనఁ బ్రసవవేదన చాలా బాధకరమగును. దీర్ఘ కాలము నుండును. అంతేగాక ఱవికలు బిఱ్ఱుగ బిగించు టచేఁ జనుముక్కులు లోపలి కొత్తుకొనిపోయి పెరిగెడి స్తనములు పెరుఁగకుండుటచే శిశువు పాలుత్రాగు సమయమున చాలాబాధపెట్టును. చనుముక్కులు చాలాఁగోమలములై శిశువుపాలు త్రాగునపుడు పెదవుల రాపిడి నెలలకుఁ గనుప్రొద్దులనఁగాఁ జనుముక్కుల విషయమై జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ప్రతిదినము దానిమ్మచెక్క కషాయముతోఁగాని వచ్చి తేయాకు కషాయముతోఁగాని చనుముక్కులను కొన్ని నిమిషములు బాగుగఁ దడుపవ లయును. ఆవల బాగుగ నవి యెండినతరువాత వానిమీఁద గాలి పాఱనీయ వలయును. మెత్తని యున్ని గుడ్డతోఁ మెల్లగఁ దడుపవలయును. చనుముక్కులు చాలఁ గోమలములుగా నుండెనా కాలుతులము పటికను రెండు చిన్నలోటాల నీళ్ళలోఁ గలిపి యది కరఁగినతరువాత దినమున కొకటి రెండుసార్లు చనుముక్కులపైఁ బోయవల యును. ఈప్రకారము ప్రసవ మగువఱకు చేయవలయును. ఱవికలు బిగించుటచేఁ జనుముక్కులు లోపలికి ముడుచుకొని పోయి యుండెనా వానిని మెల్లగ వెలుపలికి లాగవలయును. అటు చేయనియెడల శిశువు పాలు త్రాగపోవును. ఇదిశిశువునకే కాదు. మతిమాలిన తల్లికిని గష్టము కలిగించును. చనుముక్కులను జేతితోఁబట్టి లాగరాదు. వెడల్పుమూతిగల సీసాను సెగచేఁ గాచవలయును. దేహము సహించుకొను మాత్రము వేఁడికాఁగానే యీ సీసామూతిలో నడుమఁ జనుముక్కుండునట్లు సీసాను బోర్లించి యొత్తిపట్టుకొనవలయును. ఇప్పుడీ సీసాలో నికి వెలుపలిగాలి యేమాత్రము పోరాదు. ఇట్లు గట్టిగనొత్తి పట్టుకొన్నయెడల సీసా చల్లారుకొలఁది చనుముక్కు పైకి నుబికివచ్చును. చనుముక్కులు చక్కఁగా వెలుపలి కుబ్బివచ్చి నిలుకడగానట్లే యుండువఱకు దిన దిన మిట్లు క్రమముగాఁ జేయవలయును. రవికలు వదలుగా నుండునట్లు తొడుగుకొనవలయును.

స్త్రీగాని పురుషుఁడుగాని యావజ్జీవము మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యావశ్యకము. ఏకారణము చేనైనను మనశ్శాంతి ధరించినపుడును బిడ్డలు పాలుద్రావు సమయము మీఱువఱకును స్త్రీలు మనస్సు ప్రసన్న ముగా నుంచుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. మనోవేదనలు. మటమటలు, వ్యాకులతలు వీని నన్ని బొత్తిగ మానవల యును. మనస్సు కోపతాపములచేఁ బీడింపఁబడునపుడు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చు తల్లి తానిచ్చునది పాలుగావనియు నించుమించు విషమనియుఁ దలఁపవలయును. అట్టి సమయమందుఁ ద్రాగెడి పాలవలన బిడ్డకుఁగొంచెమో గొప్పో దేహ మస్వస్థమగును. పాలుద్రాగుసమయమందేగాక తక్కిన వేళలందును మనశ్శాంతి లేకుండెనేని పాలు చెడియే యుండును. కావునఁ బాలుత్రాగుబిడ్డలు గల తల్లులు మనస్సు నిర్మలముగా నుంచుకొనవలయును.

గర్భిణీస్త్రీ గునుప్రొద్దులఁ దలఁచి యెంత బాధపడవలసివచ్చునో యని కాని, బ్రతుకుదునో బ్రదుకనో యని కాని, బాధపడిన, మరణించిన యితర గర్భిణుఁల దలఁచుకొని కాని దిగులుపడరాదు. ఎవరెవరి యదృష్టము వారిది కాని యొకరికి వ్రాసినట్టే దేవుఁడు దేశమున నుండు స్త్రీలకందఱకు వ్రాయలేదు. అదియునుగాక తెలివి తక్కువవలన నారోగ్యముకాపాడుకొనక గర్భిణుల విధి నిషేధములు పాటింపక వర్తించువారు కష్టపడినయెడలఁ దెలివిగలవా రేల కష్టపడుదురు ? కావున గర్భిణి ధైర్యవతిగ నుండవలయును. ఏది విశేషముగ నీవు పలుమాఱు

తలచుదువో యదే నీ మనోబలముచేతఁ దప్పక కలుగును. భగవంతుని ధ్యానముచేయుట కిదే కారణము. పాపము నాలోచించుచుంటివా పాపకార్యమునే చేయుదువు. పుణ్య కార్య మాలోచించుంటివా పుణ్యమే చేయుదువు కడుపు పోవునేమోయని పలుమాఱు తలఁచుచుంటివా తప్పక పోనేపోవును. నాకు మంచిబిడ్డ పుట్టునని నీవు తలఁచుచుంటివా నీకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. కావున నీవు బాగుపడుట చెడిపోవుట నీ చేతిలోని కార్యమని నమ్ముము.

గర్భిణీ స్ఫోటకము లోనగు నంటురోగము లుండుచోటులకుఁ బోరాదు. అచ్చటినుండి వచ్చినవారితోఁ గలసి యుండనురాదు. స్మశానమునకు పాడిండ్లకు దిగులు గలిగించు చోటులకుఁ బోరాదు. దిగులుగలిగించు వార్తలను వినరాదు. రెండుసంధ్యలయందును నర్ధరాత్రమందునొంటరిగ బాటలలోఁ దిరుగరాదు. మట్టమధ్యాహ్నమందు తోఁటలలోఁ దోపులలోఁ దిరుగరాదు. దిగంబరులై స్నానము చేయరాదు. సముద్రస్నానము చేయరాదు. కొండకాలువయందును, దబదబదూఁకు నీళ్ళయందును స్నాన మాడరాదు. తెల్లనివస్త్రములను ఆభరణములను ధరింపవలయును.

గ ర్భ స్రా వ ము

కడుపులోనుండు శిశువునకుఁ దల్లికిఁ గల సంబంధము లేఁతపిందెకు తొడిమెకుఁ గల సంబంధముకంటె సున్నితమైనది. కావునఁ దల్లి హెచ్చరికకలిగి వర్తింపకుండెనా యే సమయమందైనను పిండము పడిపోవును. నాలుగు నెలల వఱకు గర్భము ద్రవముగ నుండును. అప్పు డా ద్రవము స్రవించెనా గర్భస్రావమందురు. ఆవల నైదు ఆఱు నెలలందుఁ బిండము గట్టిపడును. అది పడిపోయెనా గర్భపాతము. ఏఁడెనిమిదినెలలలోఁ బిండము పడిపోయెనా యకాలప్రసవ మగును. నెల తక్కువ బిడ్డయగును. ఏఁడవనెలలోఁ బుట్టిన బిడ్డ బ్రతుకుటగలదు గాని ఎనిమిదవనెలలోఁ బుట్టిన బిడ్డ బ్రతుకదు. కొన్ని సందర్భములందుఁ దల్లిప్రాణమునకు ముప్పువచ్చును. ఏ కారణముచేత నైనను నొకసారి గర్భస్రావమయ్యెనా యా మఱుసటి వేఁకటియందును సాధారణముగ నాసమయమందేగర్భము పడిపోవును. గర్భవిచ్ఛిత్తివలనఁ గలుగు నష్ట మపరిమితము. అందులో నది యలవాటుపడెనా యా నష్టమును గుఱించి చెప్పవలసిన పనియే లేదు.

గ ర్భ స్రా వ కా ర ణ ము

1. ఆకస్మికముగఁ బోవుటయుఁ గలదు.

2. భయముచేతను పిడుగుపడుట లోనగునట్టి గొప్ప ధ్వనివినుటచేతను, అతి సంతోషముచేతను, అతి దుఃఖముచేతను గర్భము పడిపోవును.

3. సుఖానుభవము మరగి దేహపరిశ్రమము చేయనివారికి గర్భము నిలువక పోవును.

4. దేహమున మిక్కుటముగ నెత్తు రుండిన గర్భము నిలువదు.

5. అతికోపము, చీదరకొట్టు గుణము, గర్భస్రావ కారణములు. గర్భిణీస్త్రీలకుఁ గోప మతి శీఘ్రముగ వచ్చుననియుఁ గోపము గర్భస్రావకారణమనియు నెఱిఁగి భర్తలు గర్భిణులగు భార్యలకు మనోవ్యాకులత కలిగింపరాదు.

6. తటాలున చెడ్డవార్త వినుట; పడుట, ఎగురుట, బరుగెత్తుట, గుఱ్ఱపుస్వారి, బరువులెత్తుట, దీర్ఘ కాలము వంగియుండుట, అందని వస్తువులకై యెగఁబ్రాకుట, త్రొక్కుడు యంత్రముతోఁ గుట్టుట మొదలైన పనులు చేయుట, దేహమలయించుట యిట్టి వన్నియు గర్భస్రావకరణములు.

7. విరోచనము లగుటకు వాంతు లగుటకు మందులు తీసికొనుట, కొయినా యిట్టివి గర్భస్రావమునకు గారణములు. సమయము పడినప్పుడు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును.

8. గర్భము ధరించియున్నప్పుడు సంభోగించుటయు గర్భస్రావమునకుఁ గారణ మగును.

9. కడుపులోని పురుగులవలనను, మిక్కుటమైన పండ్లనొప్పిచేతను, మూలవ్యాధిచేతను, బలిష్ఠమైన యజీర్ణము చేతను, అతి వాంతులచేతను గర్భము పడిపోవును.

10. చీరలు బిఱ్ఱుగ బిగించుటచేతను గర్భము పడిపోవును.

11. ఒకసారి యలవాటుపడిన స్త్రీకి నే కారణములు లేక యలవాటుచేతనే పడిపోవును.

నే నెఱిఁగినంతలో గర్భధారణ కాలమున భార్యాభర్తలు సంగమించుటచే ననేకస్త్రీలకు గర్భస్రావము కలుగుచున్నది. గర్భము నిలిచినదని నిశ్చయముగఁ దెలిసినది మొదలు సంగమము మానుట యుత్తమపక్షము. లేదా మూఁడవనెల దాఁటినది మొదలుకొని యిరువురు కలియకుండవలయును. కొందఱు దుష్టభ ర్తలు ప్రసవదినము వఱకు గలియుచునే యుందురు. పశువులును గట్టిన పెంటితోఁ గలియవని యీ పశుప్రాయు లెఱుఁగురు కాఁబోలు. సంగమమువలన గర్భస్థపిండమున కెంత కీడు వాటిల్లునో వీరు తెలిసికొనలేరు. అడుగునుండి గడ్డపాఱ తోఁబొడిచినట్టు పొడుచుటచే పిండమునకు స్థానచలనమైనఁగలుగును. అదిపడియైనపోవును. ఒకవేళ శిశువు.

జనించినను దుర్బలమై శీఘ్రకాలమున మరణించినది యగును. ఒకవేళ బ్రతికినను పీనుఁగులకు భిక్షాలు వేయుచుండును ఈవిధముగ నొకఁడు భార్యతో రమించుటచే నామెకు నేడుసార్లు గర్భస్రావమో గర్భపాతమో పుట్టినబిడ్డ చచ్చుటోయై తుదకు నదియే క్షయరోగముచేఁ జచ్చెను. ఇట్లు భ్రూణహత్య శిశుహత్య స్త్రీహత్య చేసిన పాపాత్ముని మొగము చూచిన నా హత్యలఁ వ్రేలాడుచున్నట్లు దోఁచును. వీఁ డిప్పటికి జీవించియున్నాఁడు. మఱి యొకఁ డిట్లే చేసి 7–8 గర్భస్రావములు కలిగించెను. ఈ కఠినాత్మునికి జాలి గలుగునంత రోగముతో బాధపడు చుండుటచే వాఁడు గర్భిణీభార్యను క్షమించి కలియకుండుటచేత 5–6 గురు బ్రతికిరి. అది యేమి పాపమోకాని కొందఱు నిర్భాగ్యులు భార్యలు రక్తహీనత క్షయ లోనగు మహావ్యాధులచే బాధపడుచుండినను వారితోఁ గలసి ప్రాణాపాయము కలిగింతురు. ఒకఁడు తన భార్య క్షయరోగముతో వైద్యశాలలోఁ బడియుండి నచ్చటికిఁ బోయి దానితోఁ గలిసెను. దానికి వేఁకటివచ్చి ప్రసవించి యదిచచ్చెను. ఒకఁడు పురుటింటిలోని భార్యతోఁ బ్రసవించిన నాల్గవనాఁడు కలిసెను. ఇట్టి రాక్షసు లెక్కడ ? ఇంద్రియజయమెక్కడ ? ధర్మపతి యెక్కడ ? ఎన్ని జన్మములకు వీరి పాపములనుండి ముక్తులగుదురో !

గర్భస్రావ చిహ్నములు

గర్భము పడిపోవుటకు ముందు కొన్ని చిహ్నములు కానవచ్చును. కారణములేక యధికమైన బలహీనత,నిరుత్సాహము దానితోడ మూర్ఛవచ్చిన ట్లగుట,క్రింది కడుపునందును,నడుములలోను,పిఱుదులలోను, నొప్పులు నివి కలిగిన గర్భము పడిపోవునని తలఁపవచ్చును. గర్భస్రావమునకు ముందు రక్తము స్రవించును. తొలు తఁ గొంచెము గాకున్నను గ్రమముగా హెచ్చును. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీయం దివి ముఖ్యముగ భయపడవల సిన కారణములు. ముఖ్యముగ నొప్పు లెక్కువై రక్తముకూడ స్రవించెనేని గర్భము పడిపోవుట నిశ్చయము. రక్త స్రావము నొప్పులు నధికముగా లేకుండినయెడలఁ గదలక పండుకొనుటచేతను,వైద్యసాహాయ్యము చేతను,గర్భము నిలువవచ్చును. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీ మరల వేఁకటియయినపుడు భర్తతో సంగమింపరాదు. దినదినము స్నానము మానరాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ సర్వదా నుంచుకొనవలయును. సారాయము,టీ,కాపీలు మానవలయు ను. మంచి గాలిలోఁ దిరుగవలయును. అట్టు తిరుగునపుడు నడుమ నడుమఁ బండుకొనవలయును. మొదటి గర్భస్రావ మేనెలలో నయ్యెనో రెండవసారి వేఁకటి యయినప్పు డా నెలలో నాదినముల చాలసేపు పండుకొని యుండవలయును. కటిస్నానము చేయవలయును. ఆ సమయమున కావల రమారమి రెండునెలలవలఱ కిట్లు చేయుచుండవలయును.

ప్రసవచిహ్నములు

ప్రసవించుటకు ముందు కడుపు చిన్నదగును. మొదటిచిహ్నమిదియే. కనుటకొక వారమునకో 15 దినములకో ముందుగఁ గూపకమునఁ బైభాగమున నెత్తుగ నుండు కడుపు క్రమముగ జాఱి క్రిందిభాగమునకు వచ్చును. గర్భము జాఱి చిన్నదగుకొలఁది గర్భిణికి భారము తగ్గి తేలికఁగ దోఁచి పనిచేయనుత్సాహము కలుగును. మీఁదికి నెగఁదట్టి యుండు గర్భము జారుటవలన శ్వాసము ధారాళముగ నాడును,కడుపు క్రిందికి జాఱినపుడు పలుమాఱు మలమూత్రములు విడువవలసివచ్చును మలమూత్రములు పలుమాఱు విడుచుటచే వాని కోశము లుబ్బక శిశువు వెలుపలికి వచ్చుట కడ్డపడక యుండును. మలమూత్రములు పలుమాఱు విడువకపోయినయెడలఁ బ్రసవమున కాటంకము కలుగుటయే గాక లోపలి యవయవములు పొక్కిఁమంట లెత్తును. ఆసమయమున మలబద్ధక ముండెనా చిట్టాముఁదమీయవలయును. ప్రసవకాలము సమీమించుకొలఁది తెల్లని రంగుగల జిగట పదార్థము కొంచెముగానో యెక్కు వగానో నెత్తుటఁ గలసి వెలుపల వచ్చును.

ప్రసవవేదన

తొలుత నొప్పులు కొంచెము కొంచెముగ నప్పుడప్పుడు వచ్చును. నొప్పులు తొలుతఁ గొంచెముగానుండి క్రమక్రమముగాఁ బలుమాఱు తీవ్రముగఁ దగులును. వేదన యెక్కువై శిశువు నాళములను దాఁటివచ్చుకొలఁది నొప్పులు సహింపరాక యుండును. ఇవి వాస్తవమైన నొప్పులు. ఇవిగాక కల్లనొప్పులు కలవు. వాని లక్షణము స్త్రీ లెఱిఁగియుండవలయును.

అనేక స్త్రీలకు వారిలో తొలిసారి వేఁకటియైనవారి కీ కల్లనొప్పులు కలుగుట కలదు. కనుటకు 10–15 దినములే గాక కొన్ని నెలలకు ముందుగాఁ గూడ నీ నొప్పులు కనఁబడును. ఒక్కొక్కసారి యీకల్లనొప్పుల వెంటనే నిజమైన నొప్పులు వచ్చి శిశువు జనించును. అప్పుడు తెలియనివారు దీర్ఘకాలము నొప్పులు పడెనని తలఁతురు. సాధారణముగా గల్లనొప్పులు జీర్ణశక్తి లోపమువలనఁ గలుగును. కాఁబట్టి యీ నొప్పులు లేకుండఁ జేసికొనఁ గోరువారు జీర్ణకోశమును మలమూత్రకోశములను జక్కఁగాఁ గాపాడుకొనవలయును.

కల్లనొప్పులు

1. వెనుకప్రక్కకంటె ముందుప్రక్కc విశేషముగ నుండును.

2. పుట్టినస్థలముకూడc దెలిసికొనుట కష్టము. ఇవి వీcపులోనో నకుములోనో యుండవచ్చును.

3. క్రమముగ రావు. పెద్దనొప్పులు చిన్ననొప్పులు కలసియుండను. ఈనొప్పులకు నడిమికాలము సమానముగ నుండదు.

నిజమైననొప్పులు

1. సాధారణముగ వెనుకప్రక్కనే విశేషముగc దగులును.

2. తొలుతc గొంచెముగా నుండి రానురాను దీవ్రముగ నగును.

3. తొలుత నెప్పుడో యొకసారి తగులుచు రాను రాను కాలక్రమము తప్పక విశేషమగును.

కల్ల నొప్పులకు నజీర్ణము కారణమగుటచే మలబద్ధమైన నగును. విరేచనములైన నగును. కావున దానికిc దగిన చికిత్స చేయవలయును. ఆహారము స్వల్పముగను దేహమునకు బలమిచ్చునదిగను,సులభముగ జీర్ణమగునదిగను నుండవలయును. కడుపులో వికారముగాని యుద్రేకముగాని కలిగింపనిదిగా నుండవలయును. కడుపుబ్బరము; దేహమునకు గాసి,మనోవేదన ఉద్రేకము లేక యుండవలయును. నొప్పులబాధ దుస్సహమైనయెడల దెలివి యనుభవముగల వైద్యుని బిలిపింపవలయును. కూరగాయ వైద్యములు చేయరాదు. తెలివిమాలిన యమ్మలక్కలచేత మందు లిప్పింపరాదు. వీరు బ్రతికెడివారిని గూడc జంపుదురు. ఇట్టి వారిని నేమిచేయవలయునని కూడ నడుగరాదు. వేదన తగ్గింపక యట్లే విడిచినను, బుద్ధిలేనివారు చికిత్సచేసినను బ్రాణాపాయము కలుగును. పెక్కు కాన్పులు కని యనుభవముగలిగిన యిల్లాలేదైన సులభోపాయముచెప్పిన గ్రహింపవచ్చును. వైద్యుcడు వచ్చి పరీక్షింపవలయుననిన నడ్డము చెప్పరాదు. ఎప్పుడు ప్రసవించునని ప్రశ్నలు వేయరాదు. వాcడై చెప్పినc జెప్పునీ.

పిండము వెలువడుటకు ముందు నొప్పు లారంభించును. ప్రసవించుటకు 1–2 దినములకు ముందు గర్భగోళము వస్తికము లోనికి జాఱును. అప్పుడు దేహము లఘువై యూపిరి చక్కcగా ధారాళముగ విడువc గలిగియుండును. కొన్ని సమయములందు విరేచనము లగునపుడు బంకపడును. కొన్ని సమయముల నీరు బొట్టుబొట్టుగ పడి చీర తడియును. నవ్వినను దగ్గినను నడచినను ఆనీరు తనంతట తానే బయలువెడలుచుండును యోనినుండి చీమిడివంటి ద్రవము వెలువడును. ఇదియే తీcగెవేయుట అనcబడును. నడచునపుడు కీళ్ళయందు నొప్పియుండును. నొప్పులుపడుటకు 24 గంటల ముందు యోనినుండి చీమిడివలె నెత్తురు ద్రవముగ వెలువడును ప్రసవకాలము సమీపించుకొలcది యీ నెత్తురు కాఱుటయు నెక్కువగును. దీనివలన యోని తడిగను వదలుగను మృదువుగనునై విచ్చుకొనును. ఇప్పటి నొప్పులు కొంచెముగా నుండును. ఇంతవఱకు స్త్రీయింటిపనులు చేసికొనుచుండవచ్చును.

తరువాత నీకుండ పగులును. ఇది పిండమునకు నాధరముగ నీరు బుగ్గవలె నుండును. అది పగిలినతరువాతc గష్టము తగ్గినట్లు తోcచును. ఇప్పుడు కడుపులో నులివెట్టినట్లు నొప్పులారంభమగును. ఈనొప్పులు రెండు గంటలకు గండకుఅరగంటకు నొక్కొక్కమాఱువచ్చును. ఇది యెక్కువ బాధ. ఈ బాధకు మందు లీయరాదు. అప్పుడప్పుడు వేcడిజావ నిచ్చినc జాలును. చలి యుండెనా దుప్పటికప్పి చెమట పట్టcగానే తీసివేయవలయును. దేహమునందు వేcడిమి నెక్కించరాదు.

మొదటికాన్పున నొప్పులు రమారమి 12 గంటలకాలముండును. ఆవల 6 గంటల కాలముండును. అయినను నిది నియతముకాదు. దేహారోగ్యము చక్కcగc గాపాడుకొనువా రింతకంటె శీఘ్రము కాలమందే ప్రసవింతురు.

1. స్వభావముగ నొప్పులు చక్కcగ వృద్ధికావలయునని కోరువారు పురుటింటిలో నెక్కువ వేcడిమి కలిగింపరాదు.

2. ఆ పురుటింటిలో ముగ్గురకంటె నెక్కువ జనముండరాదు.

3. గుంపుచేరి ప్రొద్దుపోని ముచ్చటలాడరాదు. అందు ముఖ్యముగ నధైర్యపు మాటలు. బాలెంత చావు వార్తలు; కష్టపడిన వారి వార్తలు బొత్తిగ మాటలాడరాదు. వేcకటి స్త్రీకి ధైర్యము ఉత్సాహము, ఉల్లాసము కలుగునట్టివార్తలే చెప్పుచుండవలయును.

4. గర్భిణీస్త్రీ మనస్సునకు సరిపడని వారు లోపలికిc బోరాదు.

5. విశేషము నడచి గాసి కలిగించుకొనరాదు. అట్లని విశేషకాలము పండుకొనరాదు.

6. బలము వచ్చును నొప్పు లెక్కువగునను దురభిప్రాయముతో సారాయము మొదలగు గాటువస్తువులc దీసికొనరాదు.

7. వైద్యునిమాట నతిక్రమించరాదు. కొందఱు తెలివిమాలిన స్త్రీలు వైద్యుcడట్టులే చెప్పును. మన మిట్టులే

చేయవలయునని వైద్యుఁ డొకటి చెప్పినఁ దా మొకటి చేయుదురు. ఆమాత్రమునకు వైద్యునేల పిలిపింపవలయును? ఇట్టివారు రోగులకు విరోధులేకాని యాప్తులు కారు. ఇది రోగులందఱయం దన్వయించును. పురుటింటిలో నుండవలసినవారిలో మంత్రసాని యొకతె. ఇది గోళ్లుతీసికొని కావలసిన వస్తువులన్నియు సిద్ధముగ నుంచుకొని యుండవలయును. రెండవది ధైర్యము, వివేకము, సమయోచిత ప్రవర్తనము అనుభవము గల స్త్రీయై యుండవల యును. ఈమె గర్భిణి తల్లిగాని దాని మేలుగోరు బంధువులుగాని యైన మేలు. తల్లి ధైర్యముగలది గాదేని వెలు పలనుండుటే క్షేమము. కార్యము నిర్వహింపఁగలవారైనచో వీరిరువురే చాలును. వీరికి సాహాయ్యము కావలసియుండి న నింకొక తెను లోపల నుంచుకొనవచ్చును. ఏకారణముచేనైనను ముప్పురకుమించి లోపలికి రానీయఁగూడదు ప్రసవించు స్త్రీలు మనలో సాధారణముగా వెల్లకిఁ బండుకొందురు. కొందఱు కూర్చుందురు. ప్రసవించు స్త్రీ యెడమవైపు తిరిగి పండుకొని మోఁ కాళ్ళను ముడుచుకొనవలయును. తల రెండు మోఁకాళ్ళనడుమ దిం డుంచవచ్చును. భుజములు మంచమునడుమ నుండవలయును. పిఱుఁదులు మంచముకొనకు నించుమించు జేనెఁడు దూరములో నుంచవలయును. ఇది సమముగా బల్లలవలెనుండు మంచముల విషయముననే యన్వయిం చును. నులకమంచములు నడమ గుంత కొనలు మిట్టగా నుండును గావునఁ బిఱుఁదులు కొనకుఁ బోయిన గర్భము పల్లమునఁ బడును. అట్లగుట సరిగాదు. నొప్పులు పడుచుండు స్త్రీ నిద్రపోవఁ గోరునేని యడ్డగింపరాదు నిద్రపట్టుట క్షేమకరము నొప్పు లెక్కువగువఱ కటునిటు తిరుగుచుండవలయును గాని చాలఁగాలమునకు ముందే మంచముపైఁ గదలక మెదలక పండుకొనరాదు. పండుకొనుటవలనఁ బ్రసవము జాగగును. నడచుచుండి న వేగిరము ప్రసవించును. కాళ్ళమీఁద నైనను యోని మీఁదనైనను నరము లుబ్బియుండెనా పండుకొననీయవచ్చు ను.

నొప్పులుపడు స్త్రీపడుమాఱు మూత్రము విడువఁ గోరునేని యట్లు చేయింపవలయును. నొప్పులు దీర్ఘ కాలముండిన నిట్టి కోరిక లేకయుండును. ఆ వార్త వైద్యునకుఁ దెలిపిన నతఁడు మూత్రము వెడలిపోవు సదుపా యము చేయును. మూత్రకోశము వికాసము నొందియుండిన నొప్పు లెక్కువగును.

నొప్పులు ప్రారంభమైనవెంటనే కొందఱకు వాంతి యగును. ఇది శుభసూచకము, నొప్పులుపడునపుడు త్రాగుటకు బాలీయవచ్చును. బ్రాంది నీయరాదు.

నొప్పులు చాలసేపుండెనా దేహమునందలి యుష్ణస్థితిని నాడిని పలుమాఱు పరీక్షించుచుండవలయును. ఏ దైన వ్యత్యాసము కనఁబడెనా వెంటనే వైద్యునకు వార్త నంపవలయును. నొప్పులు నిలువఁగానే ముక్కుడుపుట్టును సుఖము కమరును. ఉచ్ఛ్వాస విశ్వాసము లెక్కుడగుటయుఁ గలదు. నొప్పులు పడుచు నిలుచునపుడు శిశు వుతల బయటికివచ్చును లోపలికిఁ బోవుచుండును. శిరస్సు యోని ద్వారమునొద్దకు వచ్చినపుడు నొప్పియెక్కువ గును. పెద్దగా ముక్కును. అప్పుడు శిరస్సుఉదయించును. తరువాత నొప్పి కొంచెముసేపు నిలిచి వెంటనే మరల వచ్చును. అప్పుడు దేహమంతయు వెలుపలకు వచ్చును. శిశువు పుట్టిన తరువాత నొప్పి కొంతకాలము వఱకు నిలుచును. తరువాత పోట్లు పొడిచినట్టు నొప్పులు ప్రారంభమగును. వాని వలన జరాయువు లోనగునవి వెలుపలికి వచ్చును. పది నిమిషములలో మావి క్రిందఁబడును. దీనితోడఁ గొంచెము నెత్తురు కాఱును. తరువాత పొత్తికడుపును తడివిచూచిన యెడల గర్భకోశము టెంకాయవలెఁ జేతికిఁ దగులును. అటు తగులకపోయెనా శిశువును బాలు ద్రాగింపవలెను. నడుముకట్టు క్రింద నొక గుడ్డను కొంచెముగ 5-6 మడతలు పెట్టి పెట్టవలెను. తరువాత 1-2 దినముల వఱకును గొందఱకు పదిదినముల వఱకును నీ నొప్పు లుండును. ఈ నొప్పులవలన మేలే కాని కీడులేదు. ప్రసవించిన తరువాత రెండునెలలకుఁ గాని గర్భకోశము యథాప్రకారము కాదు. వెనుకప్రక్క నొప్పులు తగిలినప్పుడు మంత్రసాని బాలెంత వీఁపునకు దిం డానించి యాదిండుమీఁద గట్టిగ నొక్కవచ్చును గాని యుత్తచేతులతో దేహముమీఁద నొక్కిన యెడలఁ గొన్ని సందర్భముల నపాయము కలుగును. ముందుప్రక్క నొప్పులు వచ్చినపుడు మంత్రసాని కడుపుమీఁదఁ జేయిపెట్టి యొత్తినయెడల నొప్పి తగ్గును. మావి పడిపోయినపిమ్మ ట నడుము వానితోఁ కట్టు కట్టవలయును. ఈకట్టు పట్టవంటి వెడల్పాటి వానితోఁ గట్టవలయును గాని దారము వంటి సన్నదానితో బిగింపరాదు. ఇది బిగించుటయందు బాలెంత సాహాయ్యము చేయరాదు. ఈ ప్రక్క నొక రా ప్రక్క నొకరుండి తగుపాటిగ బిగింపవలయును. ఈ కట్టు పదిదినము లుండవలయును.

ప్రసవించిన తరువాత 12 గంటలలోపల మూత్రము రాని యెడల వెంటనే వైద్యున కా విషయము దెలుపవలయును. బిడ్డను గనునపుడు స్త్రీ కనులు మూసికొని యుండవలయును. ధైర్యముకలవారు కన్నులు తెఱచికొను యుందురు. నొప్పులెక్కువై శిరస్సు త్వరగా వెలుపల వచ్చునేని స్త్రీ యోనికిని గుదమునకును నడిమి భాగము చీలును, అట్లు చీలకుండ మంత్రసాని కనిపెట్టవలయును. నొప్పు లెక్కువగా నుండునపుడు తటాలున శిరస్సు వెలుపల రానీకుండునటులు శిరస్సును మెల్లగా వెనుకకు నదిమిపట్టవలయును. ఈ కార్యము తెలివిగలిగి చేయవలయును. శిశువు వెలుపలవచ్చు నపుడు బాలెంతకాళ్ళు పంగచాఁచికొని యుండవలయును. బాధచేత

కాళ్ళు దగ్గఱ రానీయకుండుటకై మంత్రసాని యామె రెండు కాళ్ళసందునఁ గూర్చుండి తన రెండు కాళ్ళతో నామె తొడలనెడముగఁ ద్రోచి పట్టవలయును. శిరస్సుదయించిన తరువాత తక్కిన దేహము వెలికి రాక ముఖము కమరి యుబ్బెనా మంత్రసాని తన యెడమచేతితో బాలెంత పొత్తి కడుపుపై గట్టిగ నొత్తవలయును. అటు చేసిన గర్భగోళము సంకోచము చెందుటచే,శిశువు వేగిరము వెలుపలికి వచ్చును అనుభవము గల మంత్రసాని గర్భము సంకోచించుటకుఁ గాచి యుండవలయునుగాని తొందరపడి శిశువుతలను భుజములను లాగరాదు. అట్లు లాగిన యెడల హానికలుగును రక్తము విశేషముగ స్రవించును. యోనికిని గుదమునకును నడిమిభాగము చీలును.

శిశువు వెలువడునపుడు మంత్రసాని తన కుడి చేతిని శిశువున కాపుగా నిచ్చి యెడమచేతితోఁ బొత్తి కడుపుమీఁద నదుమవలయును గాని శిశువును దాఁక రాదు. బొడ్డు త్రాడు పొడువై శిశువుమెడకుఁ జుట్టుకొని యుండెనా దానిని మెల్లగఁ దొలఁగింపవలయును. అట్లు తొలగింపకుండిన శిశువు చచ్చును. శిశువు ముఖమున పొరకప్పుకొని యుండిన యెడల దానిని తొలఁగింపవలయును. దాని నోర బంకపదార్థములేకుండఁ జూడవల యును.

శిశువు భూమిమీదఁ బడఁగానే యేడువవలయును. అట్లేడువకుండిన యెడలఁ బిఱ్ఱలమీఁదఁ గొట్టి యేడ్పింపవలయును. శిశువు చచ్చినట్లు కనఁబడెనా పిఱ్ఱలమీఁదను వీపుమీఁదను చుఱుక్కుమనునట్లు కొట్టవల యను. అప్పటకి నేడువకుండిన నవాసాగరము సున్నము కలిపి దానిని ముక్కుక్రింద నుంచవలయును. ఇటుచేసిన యెడలఁ జచ్చినట్టు కనఁబడు బిడ్డలు బ్రతుకుదురు. ప్రసవించిన వెంటనే పరుటింటి వాకిండ్లన్నియు మూసియాగది చీఁకటిగా నుండునట్లుచేసి బాలెంతకు నిద్రవచ్చునట్లు చేయవలయును. అటైన బాలెంత కారోగ్యము కలుగును. బిడ్డ కు నీళ్ళుపోసి గుడ్డలు వేసిన వెంటనే బాలెంతతో నెవరు మాటలాడక గదివిడిచి పోవలయును. ఆ గదియందు మంత్రసానిమాత్ర ముండవచ్చును.

ప్రసవించిన స్త్రీలు మొదటి మూఁడుదినములు లేచి కూర్చుండరాదు. పండుకొనియే మూత్రము విడువ వలయును. నడువనురాదు. నాలుగవదినమునుండి యెప్పుడైన నొకసారి మోఁకటించుకొని మూత్రము విడువ వచ్చును. పదిదినములు గడచువఱకు లేచి కూర్చుండుటగాని యానుకొని కూర్చుండుటగాని నడచుటగాని మిక్కిలి యపాయకరము. ప్రసవించిన తరువాత రెండునెలలవఱకు గర్భకోశము యథాస్థితికిరాదు. కావున నీలో పలఁ దెలివిలేక వర్తించినవారు తరువాత బ్రతికియుండువఱకుఁ జాల దుఃఖింతురు. 11 దినములయిన తరువాత దినమున కొకగంటకు మించి కూర్చుండరాదు. మూడువారములవఱకు చాలఁ గాలము పండుకొనియే యుండ వలయును. 15 దినములయినతరువాతఁ గొంచెముగ నడువవచ్చును గాని మెట్లెక్కుట దిగుట కారానిపనులు. మూఁడువారములయిన తరువాతఁ కొంచెముగ మెట్లెక్కవచ్చును దిగవచ్చును గాని చాలసేపు నిలువరాదు. కూర్చుం డను రాదు. నెలయయిన పిమ్మట గాలి యనుకూలముగ నుండెనా మంచిగాలిలోఁ గొంచెము తిరుగవచ్చును. చలి నీళ్ళలో చల్లగాలిలోఁ తిరుగరాదు. ఇంటిపనులు కొంచెముగఁ జేయవచ్చును గాని గాసి కలిగించుకొనరాదు. అప్పు డప్పుడు పండుకొన వలయును. దేహమే గాక మనస్సు నెమ్మదిగ నుంచుకొనవలయును. ఒక వారమువఱకు వచ్చు బంధువుల నామె యొద్దకుఁ బోనీయరాదు. ఆప్తులు వచ్చినారనిన సంతోషమే యామెకు మనోవికారముఁ గలిగించును.

ప్రసవించిన వెంటనే చెవులలోకి గాలిపోకుండ దూదియింగువ నెట్టుదురు. అట్లు చేయరేని చెవిపోటుపు ట్టును. పచ్చియొడలిమీఁద వచ్చు నేరోగమైనను గలకాలముండును. తలపోటు పుట్టకుండ తలకు గుడ్డలు కట్టుదురు నడచునపుడు చెప్పులు తొడిగికొందురు. పండ్లనొప్పులు రాకుండ నిప్పుసెగచేఁ గాఁచుకొందురు. చెవులలో దూది పెట్టుట లోనైన యుపచారములుచేసినవెంటనే బాలెంత కాలిమీఁదకాలువేసికొని దేహముకంఠమువఱకు వెచ్చగా నుండునట్లు సాలువలోనైనవి కప్పుకొనవలయును. ప్రక్క పొర్లరాదు. ఒకదిన మిట్లు పండుకొనవలెను. ఈ దినము యోని విచ్చుకొనియుండును. అప్పుడు దానిలోగాని దూఱరాదు. యోనిలో గాలిదూఱెనా ఆయావలబ్రతికినంత కాలముగుదములోనుండియపానవాయువు వచ్చునటులు వంగినను లేచినను డర్ డర్ అని యోనిలో నుండి గాలి వెడలుచుండును. ఇట్టి దశ లభించి నలువురిలో వంగుటకు లేచుటకు సిగ్గుపడు పడుచులు కొందఱు గలరు. నొప్పులుపడుచుండఁగానే యొక్కొక్క కాలణాకు కరక్కాయలు,కాఁచు,పటిక,గొంటుపోఁకచెక్కలు తెచ్చి పొడిచేసి ఈ పొడిని తెల్లని సన్నని గుడ్డలో గ్రచ్చకాయంతమూటకట్టి సారాయములో నానవేసి ప్రసవించియయిన తరువాత నా మూటను గర్భముఖమునం దుంచవలయును. దీనివలన మైల కొట్టుకొనివచ్చుటయేగాక పుండును మానును. ఈ ప్రకారము 3-5-7-9 దినములందుఁ జేయవలయును. ఈ దినములకే వంతు దినము లని పేరు.

పచ్చినల్లతుమ్మచెక్క, పటిక, కాఁచు ఇవి కషాయము కాఁచి యెట్టగఁ గ్రాఁగిన యాయూటనీళ్ళతో 3-5-7-9 దినములందు భగద్వారమును గర్భముఖమువఱకుకడుగవలయును. ఈ యూటనీళ్లుమ్మివేసిన దంత

ములు గట్టిపడును. పై నీళ్ళతో గడిగిన వెంటనే గుగ్గిలము. తెల్లపాయపొట్టు సాంబ్రాణి పొగవేయవలయును. ఈ పొగ గర్భముఖమునకు దగులునటులు చేయవలయును. ఇట్లు పొగచేసి వెలుపలి భాగమును నిప్పుతో కాంచవలయును. కన్నవెంటనే తలకట్టు నడుమికట్టు అయిన తరువాత నావగింజంత కస్తూరి తములపాకులోఁ జుట్టి యియ్యవలయును. రెండవనాఁ డింగువ పొంగార్చి తాటిబెల్లమువేసి కారపాకులరసము రెండుబొట్లువేసి మిరియాలంత మాత్రలుకట్టి ప్రొద్దున పది రాత్రి యియ్యవలయును. మూఁడవనాఁటి నుండి కార మియ్యవలయును. కస్తూరి కన్నవాఁడును, స్నానమునాఁడును మాత్రమే యిచ్చుట మేలు. ఈ నడుమ నిచ్చినయెడల నుష్ణము హెచ్చును. అది జ్వరమైనది వేఁడిమియయినది తెలియక కష్టపడవలసివచ్చును. కొంద ఱిట్టి పొరపాటు పడుదురు. దేహతత్త్వము వస్తుతత్వము తెలిసివర్తింపవలయును.

వై ద్యు లు

వైద్యుల విషయమై మంత్రసానుల విషయమై కొంచెము చెప్పెదను. సమర్థులను బిలిచిన డబ్బు హెచ్చగునను తలంపుతో వైద్యులమని తిరుగువారినెల్ల బిలువవలదు. వృద్ధవైద్యముప్రశస్తము. వృద్ధుఁ డనఁగా శాస్త్రజ్ఞానము అనుభవము వీనిచేత వృద్ధుఁడని యర్థము. బాగుగ ననుభవము గలిగి చేతివాసి మంచిదని ప్రసిద్ధి కెక్కి వైద్యశాస్త్రమును బాఠశాలయందో గురుముఖముగనో నేర్చి ప్రశస్తి కెక్కిన వైద్యుని బిలిపింపవలయును. రోగి దేహలక్షణము తెలిసినవాడైనచో మఱిమేలు నీచపురకము వైద్యులు మంత్రసానులు నున్న రోగము తెలిసికొనలేక లేని రోగములఁ గల్పించి చెప్పి వారు చెప్పినమందు లిచ్చుటచే నేదైన వికటించినప్పుడు దయ్యమనియో భూతమనియో నేవియో పనికిమాలిన కూఁతలు కూయుచుందురు. ఇట్టివారు యమకింకరులని తలఁపుము. వీరికంటెను జండాలపు ముండలు కొందఱు కలరు. వీరు శాస్త్ర మెఱుఁగరు. గురుశిక్షయులేదు. కడుపుకూటికి నాలుగు కాసులు సంపాదించుకొన నెంచి కొందఱు విధవ లీ పుస్తక మాపుస్తకము చూచి గచ్చాకుపుచ్చాకు నలియఁగొట్టి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందులకవి తమకింటికి కావలసిన వస్తువులు పట్టివ్రాసి యిచ్చుచుందురు. ఈమందుల వలనఁ గొత్తరోగములు పుట్టినపు డిదియేమియనియడిగిన నీదేహములో దయ్యమున్నది. అది యట్లు చేయుచున్నది నా కాంజనేయులు వచ్చి చెప్పినాఁడు. వేంకటేశ్వరులు చెప్పినాఁడు. నరసింహస్వామి చెప్పినాఁడు. వారిని శాంతిపఱుప టెంకాయలు అరఁటిపండ్లు లోనైనవి తెమ్మని తెప్పించుకొని యింటిలో పిండివంటలు చేసికొని తినుచు కొంతసేపు వెనుకకు ముందుకు నూఁగుచుఁ గడపట యంత్రము కట్టెదనని యెక్కడిదో తమ వెంట్రుక పీఁకి తాయెత్తులో వేసి కట్టుమందురు. ఈ యాయముండల మాటలకు మతిలేనివారు మోసపోవుచుందురు. ఇట్టి వైద్యమును జేయువారి నింటిలోనికి రానీయవలదు. వీరికిఁ జేయవలసిన చికిత్స యొకటి యున్నది చెప్పెదను.

నేను బ్రొద్దుటూరిలో నున్నప్పు డాయూర మారీరోగము ప్రబలించెను. అప్పు డొకగుడిసెవాటితొత్తు దేహమునిండ వేఁపాకు కట్టుకొని కొన్నిమండలు చేతఁ బట్టుకొని దేహమునఁ బసుపుపూసుకొని పట్టెఁడు కుంకమ బొట్టుపెట్టి నేను మారమ్మను. నా కాఁకలి, దాహము, నేనీ యూరూడ్చెదను. నాకుఁబానకము, నాకు పణ్యారమనిబొబ్బలుపెట్టుచు నేటి కాలువ వెంట గవనిలోఁ దూఱి గ్రామములోనికి వచ్చెను. కొందఱు భయపడి సాఁగిలఁబడి మ్రొక్కువారును. నీవుకోరినవెల్ల నిచ్చెదము; నన్ను నాబిడ్డలను గాపాడు మనువారును నైరి. అప్పుడొక బుద్ధిమంతుఁ డీచేత రెండు నా చేత రెండు చింతమల్లెలు తీసికొని "యోసితొత్తుముండా ? నే నాంజనేయుల నీ యూరుగాచుచుండ నాయాజ్ఞలేక యాయూరిలోనికి నీ వెట్లువచ్చితి?"వని బొబ్బలిడుచు దానిపై బడి చేతికొలఁది పది పెట్లు పెట్టెను అది లబలబ మొత్తుకొనుచు "ఉండను పోయెద" ననివచ్చినత్రోవఁబట్టుకొని చూచెడు వారు నవ్వుచుండ నుఱికెను. అట్టులే యీముండలాంజనేయుఁడని పేరు చెప్పినపుడు నేను గోదండరాముఁడ నని, నరసింహుఁడ నన్నప్పుడు శరభేశ్వరుఁడనని నాలుగు బెత్తపుదెబ్బలు చుఱుకుచుఱుకుగ నెవ్వడైన బుద్ధిమంతుఁ డిచ్చెనా లోకమునకు మేలుచేసినవాఁడగును. లేనియెడల నీ ముండ లెందఱనో చంపుదురు. ఇట్టివారు పురుషులందును గలరు. ఇది ధనార్జనమునకై వైద్యులమని మంత్రవాదులమని వేషములు వేయువారి విషయమే కాని నిజమైన భక్తుల విషయము కాదు.

వైద్యుఁడు తెలివిగలవాఁడైనను ప్రసవించిన స్త్రీ యొక్కయు దానికిఁ గావలి యుండువారియొక్కయుఁ దెలివితక్కువతనమువలన బాలెంతల కపాయము కలుగుట కలదు. వైద్యులు వచ్చిన నేమో చేయుదురని కొందఱు రోగములు చెప్పక దాఁచుదురు. కొంద ఱపథ్యపదార్థములను దినవత్తురు. జన్నిపుట్టి వెఱ్ఱిమాటలు మాటలాడుచున్నను, మా పిల్ల యుత్తప్పుడు నిట్లే కలవరించును, దానిది పైత్యస్వభావ మందురు. కొందఱు తెంపరికత్తెలెంతటి సాహసకార్యమునైన నిషేకముహూర్తదినములందును పురుటింటను జేయుదురు. నిషేకముహూర్తవిషయమున నొక యిల్లాలిచర్య చెప్పెదను.

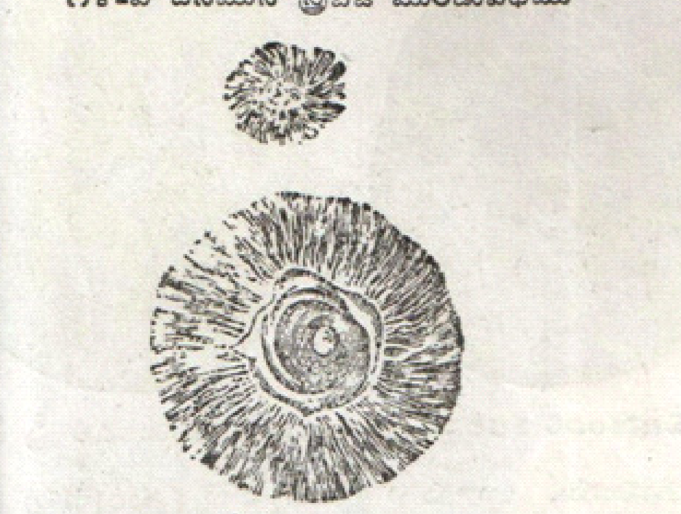
గర్భదాన ముహూర్తదినమున వధువు ముట్టయ్యెను. అది వెలిపుచ్చిన ధననష్టమని తలఁచి వధువుతల్లి మొదలగు వారు ముట్టుసంగతి బయటఁ జెప్పక పగటి యుత్సవము జరగించిరి. ఆ వధువునకు మితిమించి

రజస్సు వెడలుచుండెను. దాని నాపుటకైవైద్యశాలకుఁ బోయి నేత్రకుసుమరోగమని చెప్పి మందుతెచ్చి యిచ్చిరి కాని యది నిలిచినది కాదు రాత్రి యా వధువునకు గుడ్డ మడఁతలు గోఁచిపెట్టి పడుకటింటికి బంపిరి. పంపుట కుముం దా వధువుతో మగనితోఁగలియవలదని మగఁడు ప్రశ్నించిన జ్వరమని చెప్పుమనియు బొంకనేర్చిరి. ఈ సమయమున దేహము వేఁడిగా నుండును. కావున నా పడుచు మగనితో నట్లే బొంకెను. వాఁడు గదివిడిచి పోయి తల్లితోఁ జెప్పెను. ఈముండలు శాస్త్రార్థమని మూఁడుదినములును వధువును గదిలోనికిఁ బంపుచుండిరి. వచ్చిన బంధువులతో నిజమెఱుఁగక ముట్టుకూడె తినిరి. ఇట్టి ఘోరకార్యములు పురుటిండ్లలోను కొన్ని జరగును ఆఁడుదానవైన నీవు నాకంటె నిట్టి వనేకములు తెలిసియుందువు. ఇట్టివి తెలిసినఁ దెలియని వారును నేర్చుకొం దురని చెప్పక మానితిని.

నాకుఁ దోడఁబుట్టినదానియింట యొక యిల్లాలికి నేను గానువు కాచియుండవలసివచ్చెను. ఆయమ భర్త యూరలేకుండెను. ఆమె నొప్పులు పడసాగెను. అంతకుముందే యామెయొక మంత్రసానికిఁ జెప్పి పంపియుం డెను. ప్రసవవేదన యెక్కుడయ్యెను గాని శిశువు వెలుపలరాకపోయెను. ఇంట నౌకరిద్దఱు బాలురుతప్ప మఱియొక రునులేరు. అప్పు డా మంత్రసాని పురుటింటిలోనుండి తలుపు కీవలనుండు నాతో "అయ్యా యీమె కడుపులో దయ్యమున్నది. నేను శిశువును వెలుపలికీడ్చిన నది లోపలి కీడ్చుచున్నది. ఈ యమ్మ యెన్నఁ డింత బిచ్చమైన నెవరికిఁ బెట్టినదికాదు. ఈ యమ్మ యెన్నఁ డింత బిచ్చమైన నెవరికిఁ బెట్టినదికాదు. అంతకఠినాత్మురాలు గను కనే యిట్లు బాధపడుచున్నది" అని వెఱ్ఱికూఁతలు కూయుచు గోరుచుట్టు మీఁద రోఁకటిపోటన్నట్టు చెప్పసాగెను. నేను వెంటనే దానిని వెడలఁ గొట్టి గొప్పవైద్యుని బిలిచికొని వచ్చితిని. ఆయన ప్రాణముతో శిశువును బయటఁ దీసెను. కావున వైద్యుల విషయమందును మంత్రసానుల విషయమందును హెచ్చరిక కలిగియుండవలయును

వైద్యులను మంత్రసానులను ప్రసవమునకుఁ గొంచెము ముందుగనే మాటలాడుకొని యుండుట మేలు. మేలిరకము మంత్రసానులు వైద్యులు నూర నొక రిద్దఱే యుందురు. వారిని మఱి యెవరైన మాటలాడు కొని యుండినయెడల మనసమయమునకు వారు రాఁజాలరు. కావున ముందుగ హెచ్చరక గలిగియుండవల యును. మంత్రసాని ముసలిదిగాఁగాని చెవిటిది గ్రుడ్డిదిగాఁ గాన రేచీఁకటి కలదిగాఁగాని మతిభ్రమణము కల దిగాఁ గాని యుండరాదు. పడుచు మంత్రసాను లనుభవము లేమిచేతఁ దెలివితక్కువగ వర్తింతురు. కావున వారును బనికిరారు. అనుభవముగల నడిమివయస్సువారు. వివేకము గలవారు, అధికప్రసంగితనము లేనివారు, వైద్యుఁడు చెప్పినట్టు నడుచుకొనువారుగను, సోమరులు వదరుప్రోతులు కానివారుగను మంత్రసాను లుండవల యును. మంత్రసాని బలహీనురాలుగఁ గాని రోగములు గలదిగఁ గాని యంతకుఁ గొంచెము ముందు బాలెంత రోగము వచ్చిన స్త్రీ యొద్దనుండినదిగాఁ గాని మొద్దునిద్ర గలదిగాఁ గాని యుండరాదు. అది కన్నులు, చెవులు అంగములు చుఱుకుగ నుండు నదియు, సారాయము త్రాగుట లోనగు దుర్గుణములు లేనిదియును, నెమ్మదియైన నడవడి గలదియును, దయ ప్రీతికలదియు మనస్సు కుల్లాసము కలుగునట్లు మాటలాడునదియు, దాని పనుల యందు హెచ్చరిక కలదియు, వైద్యున కవిధేయురాలై యతఁ డొకటిచెప్పినఁ దా నొకటి చేయనిదియు రోగముందు స్థలమునుండి రానిదియు, బిడ్డలు గన్నదియునై యుండవలయును. ఇట్టి మంత్రసానులు సులభలు గారు గావున వారి యోగ్యతకుఁ దగినంత యిచ్చి ముందే కుదుర్చుకొనవలయును.

౧౪-వ దినమున స్త్రీబీజ ముందువిధము

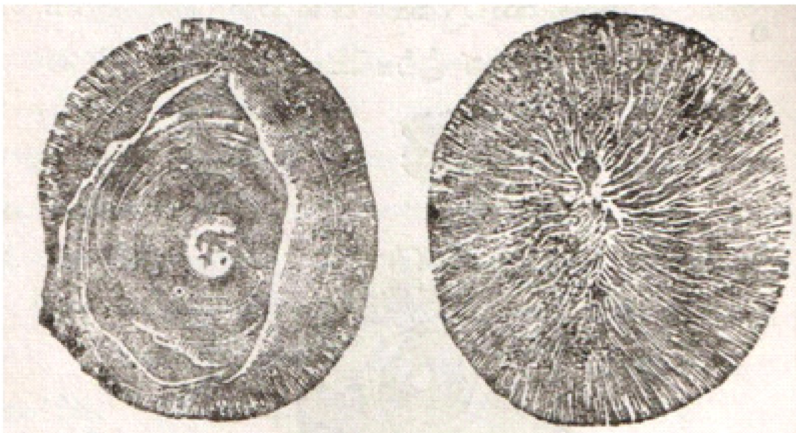


౧౫-వ దినమున స్త్రీబీజము-అందు నడుమ కలలము

వి శే ష వి ష య ము లు

మొదటి నెలయందు శుక్రశోణితములు గర్భాశయమునందుఁ గలలమువలె నుండును. వెంద్రుకలు, గోళ్ళు, నరములు, దాళములు, ఎముకలు మొదలగు పితృసంబంధ గుణములులేక ద్రవరూపముగ నుండు మాంసము కలల మనఁబడును.

30–వ దినమునఁ బిండముయొక్క పై కొన క్రిందికొనగనఁబడును. రెండవనెలయందు మీఁదజెప్పఁబడి నట్లు కలలరూపముగ నుండు శుక్ర శోణిత సముదాయము కొంచెముగ గట్టిపడును. అట్టిగర్భము స్పర్శమువల నపిండా కారముగ నుండిన ననఁగా గుండ్రముగను కఠినముగను నుండిన పురుషగర్భమనియు యిటుకరాయి వలె నాలుగుమూలలు గలదై చవుకముగనుండిన స్త్రీగర్భమనియు, బూరుగు మొగ్గవలె (గుండ్రపు ఫలములో)



౮ బీజమందలి కలలము ౨౧-వ దినమందలి స్త్రీ బీజము

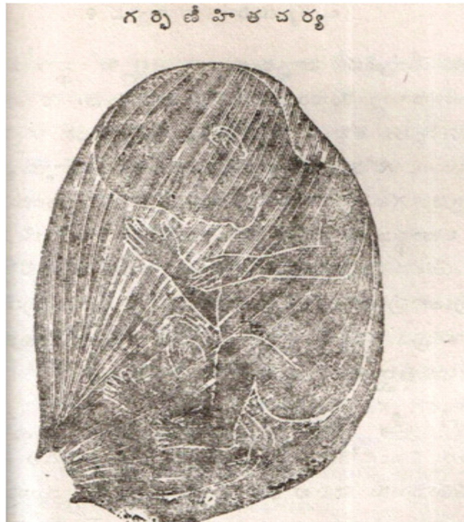
సగమువలె) నుండిన నపుంసకగర్భ మనియుఁ దెలియఁదగును.

ఈ నెలయందు నించుమించు పిండముయొక్క యన్నిభాగములు కనఁబడును. కనుఱెప్పలు గుర్తింపన గును. ముక్కుపొడుచుకొని వచ్చియుండును నోరు తెఱచుకొని యుండును. కాలివ్రేళ్ళు చేతవ్రేళ్ళు విశదము లగును.



౪౫-వ దినమందలి పిండము ౨ నెలల పిండము

గర్భిణీహితచర్య



౩ నెలల పిండము పొరలతోఁ గప్పఁబడియుండును.

మూఁడవ నెలయందు గర్భమునకుఁ గాలుసేతులు,తలయివి పుట్టుటకుఁ గారణమైన యయిదు పిండ ము లా యాస్థలములందు జనించుచున్నవి.హస్తములు; పాదములు,తల మొదలగు సంగములును,చెంపలు, ముక్కు,పెదవులు,కన్నులు,చెవులు,వ్రేళ్ళు మొదలగు ప్రత్యంగములును సూక్ష్మముగ నీ నెలయందే కానవచ్చును.

నాలుగవనెలయందు నన్ని యంగములయుఁ బ్రత్యంగములయు విభాగము స్పష్టముగ నేర్పడుచున్నది ఈ నెలయందు గర్భమున కేర్పడిన హృదయము ఆత్మకు స్థానమగుటవలన దానియం దాత్మ సంబంధము కలుగుచున్నది.కావున నీ నెలయందు గర్భము శబ్ద,స్పర్శ,రూప,రస,గంధ స్వరూపమైన విషయములఁ గోరు చుండును.గర్భిణీకి శిశుహృదయ సంబంధముకూడఁ గలదు కావున దానిని దౌహృదియందురు.గర్భిణి కోరిన పదార్థముల నొసంగకుండుటచే నా గర్భిణి మరుగుజ్జుతనము,ఊఁచచేతులు,కుంటితనము,జడత్వము,పొట్టితన ము,వికారపుఁజూపుగాని,గ్రుడ్డితనముగాని గల శిశువును బ్రసవించును.కావున గర్భిణీ స్త్రీ కోరెడి పదార్థముల నీయవలయును.అట్లు చేసిన దీర్ఘాయువుగల పుత్రునిఁ గనును.

గర్భిణీ స్త్రీ చెవులకుఁ బ్రీతికరమైన పాట మొదలగు శబ్దములను వినఁగోరియుండి యవి లభింపనియెడల గర్భమున నుండు శిశువునకు చెవి బాధ కలుగును.చర్మమునకుఁ బ్రీతి కరమైన గంధము వస్త్రము అలంకారము లోనయినవి కోరియవి లభింపకుండెనా గర్భమునందలి శిశువునకు చర్మసంబంధబాధ కలుగును.కన్నుల కింపయిన దేవతాదర్శనము లోనైనవి చేయఁగోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకుఁ గన్నులకు బాధ,నాలుక సంబంధమయిన భక్ష్యభోజ్య పదార్థములఁ దినుటయందుఁ గోరికయుండి యవి లభింపకపోయెనా నాలుక యందు బాధ ముక్కునకు సంబంధించిన సువాసనగల వస్తువులను గోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకు ముక్కు నందు బాధ కలుగుటయే గాక గర్భిణికిని పీడ కలుగును.కావున గర్భిణి కోరు పదార్థము వైద్యుఁ డిప్పింప వలయును.దౌహృదకాలమున రాజదర్శనమం దిచ్ఛగల గర్భిణి ధనవంతుఁడు గుణవంతుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును.సన్నని వస్త్రములు,పట్టువస్త్రములు,ఆభరణములు మొదలగు వానియందిచ్ఛగల గర్భిణి అలంకా రప్రియుఁడు సుందరుఁడు నగు పుత్రునిఁ బ్రసవించును.ఋష్యాశ్రమదర్శరములం దిష్టముగల గర్భిణి జితేంద్రి యుఁడు ధర్మశీలుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును.దేవతాప్రతిమలందును వాని నారాధింపఁ జూచుటయందును గోరికగల గర్భిణీ సభాధ్యక్షుఁడగు పుత్రునిఁ గనును.క్రూరమృతములందు మనసు పోనిచ్చిన గర్భిణి యా మృ గముల స్వభావములగల పుత్రునిఁ గనును.ఇట్లేయే పదార్థములందు గర్భిణి కిచ్ఛ పుట్టును.గర్భిణికి నీ కోరికలు గర్భమునుండు జీవుని ప్రారబ్ధ కర్మానుగుణమై దైవవశమునఁ గలుగును.

ఈ నాలుగవ నెలలోఁ బిండమునకు స్త్రీ పురుషజాతి భేదమేర్పడును.నోరు,ఆసనము బాగుగ నేర్పడును

స్త్రీ గర్భముధరించి యుండఁగా లక్ష్మణపంజి – పటాంకురము – సహదేవి – విశ్వదేవి అను మూలిక లలో దేనినైన నొకదానిని ఆవుపాలతో నూరి మూఁడు లేక నాలుగు బిందువులను గర్భిణీ స్త్రీ కుడిముక్కునందుఁ బిండినయెడలఁ దప్పక పుత్రుఁడే జనించును.ఈ రసమును ఆ స్త్రీ యుమి వేయరాదు.

అయిదవ నెలయందు మునుపటకంటె పిండమున రక్తమాంసములు వృద్ధియగును.కావునఁ దల్లి శు ష్కించును.పిండమునకు మన స్సీ నెలలో నేర్పడుచున్నది.

ఆఱవమాసమున పిండమునకు బుద్ధికలుగును.ముఖవర్చస్సు బల మెక్కువగును గావున తల్లిబలము క్షీణించును.

ఏడవనెలయందు కాలుసేతులు నడుము అను సంగముల విభాగము ముక్కు – వ్రేళ్ళు – వెంట్రుకలు మొదలగు ప్రత్యంగ విభాగములు స్పష్టపడును.తల్లి మిక్కిలి తెల్లపాఱును.

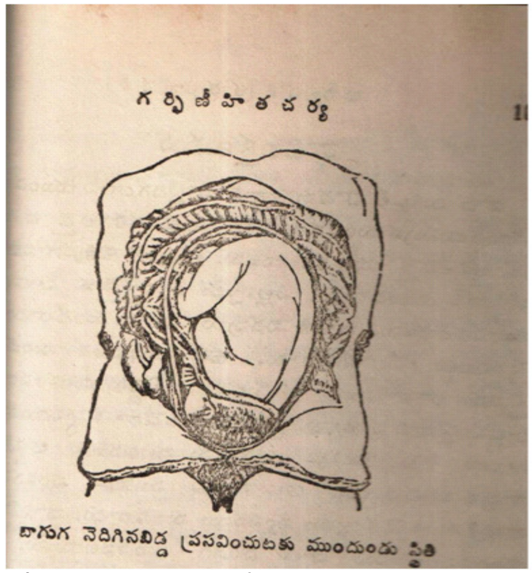
ఎనిమిదవ నెలయందు హృదయమున నుండు ఓజస్సు స్థిరము లేక తల్లినుండి బిడ్డకు బిడ్డనుండి తల్లికి మాఱుచుండును.ఈ నెలలోఁ బుట్టిన శిశువు రాక్షసులకు భాగము కావున బ్రతుకుట దుర్లభము.తల్లికిని గండమే.ఆ దోషము పాపశాస్త్ర ప్రకారము మినుపపొడి యన్నముగాని మాంసాహారమును గాని సిద్ధముచేసి రాక్షసులకు బలియిచ్చినయెడల బిడ్డ బ్రతుకును.

గర్భిణీస్త్రీ తొమ్మిది–పది–పదకొండు–పంద్రెండు నెలలలో దేనియందైనఁ బ్రసవించును.

గర్భమునకు వెంట్రుకలు,మీసములు,దేహమున రోమములు,ఎముకలు,గోళ్ళు,పండ్లు,సిరలు,స్నాయువు లు; ధమనులు,శుక్రము మొదలగు కఠినపదార్థములు తండ్రి వలనఁ గలుగును.

మాంసము – రక్తము – మేదస్సు – మూలగ – హృదయము – నాభి – యకృత్తు – ప్లీహము – ఆం త్రములు – గుదము – మొదలగు మృదుపదార్థములు తల్లివలనం గలుగును.

ఇంద్రియములు – జ్ఞానము – విజ్ఞానము – ఆయుష్యము – సుఖము – దుఃఖము – మొదలైనవి యాత్మ వలనఁ గలుగును.



బాగుగ నెదిగినబిడ్డ ప్రసవించుటకు ముందుండు స్థితి

బలపరాక్రమములు, ఆరోగ్యము, వర్ణము, మేధ మొదలైనవి సాత్మ్యజనితంబులు (అలవాటువలనఁ గలుగునవి). శరీరమునకు వృద్ధి, బలము, కాంతి, హాని, స్థితి మొదలైనవి రసము వలనఁ గలుగును.

దాదిలక్షణము

దాది మిక్కిలి పొడవుగఁగాని పొట్టిదిగఁగాని యుండరాదు. నడిమివయస్సున నుండవలయును. మంచినడతగలదై చపలచిత్తము,ఆశలేనిదై యుండవలయును. మిక్కిలి చిక్కగానిమిక్కిలి బలిసిగాని యుండరాదు. ఎల్లప్పుడు స్వచ్ఛమైన పాలుగలదై యుండవలయును. దాదికి పెదవులు వ్రేలాడుచుండరాదు. దాని స్తనములు వ్రేలాడనురాదు. ఊర్ధ్వముఖముగ నుండరాదు. స్తనము లాకాశముచూచుచుండెనా బిడ్డకు వంకరపండ్లు గాని మిట్టపండ్లుగాని వచ్చును. వ్రేలాడుచుండెనా శ్వాసమురాకుండునటులు శిశువుయొక్క ముక్కును ముఖమును అడ్డగించును గావున నదిచచ్చును. అటుకాదేవి ముక్కు వంకరపోవును. దాదికి అంగవైకల్యము వ్యసనము నుండరాదు. దానిబిడ్డబ్రతికి యుండవలయును. పాలు దండిగ నుండవలయును. శిశువు యొక్క కులమునకు సమానమైన కులమునఁ బుట్టినదై యుండవలయును. బ్రాహ్మణశిశువు తురకదానిపాలో,దూదేకులదాని పాలో త్రావిన దాని బుద్ధి గుణములు లోనైనవి శిశువునకు వచ్చును.

తల్లికి పాలుండెనా తప్పక తల్లియే పాలీయవలెను. కొందఱు తుటారికత్తెలు లంజలవలె సొగసులు మరగి బిడ్డకుఁ బాలిచ్చినయెడలఁ జన్నులు బిగువుచెడునని దాదుల నేర్పఱతురు. ఇది మహాపాప కార్యము. తల్లి శిశువునకు రెండు ఱొమ్ముల నుండి పాలు ద్రావ నలవాటు చేయవలయును. బిడ్డ కుడవని ఱొమ్మునఁ బాలు గట్టిపడి నొప్పులుపుట్టి కోయవలసివచ్చును.

సరియైనదాది దొరకనపుడు మేఁకపాలు శ్రేష్ఠము. దానికి వెనుక నావుపాలు. దానికి వెనుక డబ్బీల సీసాల పాలు.

రోగాది బాధలచేఁ దల్లిపాలీయలేనపుడు దాది మంచిదిగ దొరకిన నేర్పఱచుకొన వచ్చును. తల్లి కేనాఁడు పాలుపడినవో యానాఁడే దాదికిని బాలుపడి యుండవలయును. దాని దంతములు గట్టిగను ముఖవాయువు కంపులేకయు నుండవలయును. దానికి మూలవ్యాధి లోనగు చర్మవ్యాధులు లేక యుండవలయును. అదిగాని లేక మగఁడుగాని నోటిపుండ్లచే బాధపడి యుండరాదు. దానికిఁగాని దాని మగనికిగాని స్త్రీసంబంధరోగములు అంటురోగములుండిన నది పనికిరాదు.

తనబిడ్డకుఁ దప్ప మఱియొక బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునదిపనికిరాదు. రోగముగల బిడ్డకు ముందు పాలిచ్చుచుండినది పనికిరాదు. అది కాఁపురము చేయుచోట మారి. స్ఫోటకము లోనైన రోగము లేకుండవలయును. దాని ఱొమ్ములు గుండ్రముగా నుబికినవిగా నుండవలయును. ఱొమ్ములు పెద్దవిగా నుండిన పాలు దండిగా నుండునని తలంపరాదు. చనుముక్కులు నిక్కుకొని కురుపులు లేక యుండవలయును. దాని పాలను బరీక్షించి చూడవలయును. అవి తియ్యగను. కొంచెము ఊదావర్ణముగల తెలుపుగలవై యుండవలయును. వానిని కొన్ని గంటలు పెట్టిన యెడల మీఁద మీఁగడవలెఁ బొరకట్టవలయును. దాని బిడ్డస్థితినిబట్టి పాలు మంచివవునా కావా తెలిసికొనవచ్చును బిడ్డ పాలు ద్రావునపుడు కష్టపడినను మూతి త్రిప్పుకొనినను,ఏడ్చినను పాలుమంచివిగావు. దాది

నల్లమందు,గంజాయి,సారాయి యుపయోగించునదిగ నుండరాదు. పాలిచ్చుటకుఁ బ్రారంభించిన తరువాత దాని యారోగ్యము బాగుండుట కనిపెట్టవలయును.

శిశువులఁ బోషించుట వారిని బెంచి పెద్దవారినిగఁజేయుట ఆ యా వయసుల నా యా కాలములఁ దగు నీతులు బుద్ధులు,నేర్చుట సదాచారసంపన్నులుగఁ జేయుట కులమర్యాద లెఱిఁగి వివాహములు చేయుట యివన్నియు మాతృహితచర్యయందు దెలుపఁదగినవి. దేశకాలస్థితులఁబట్టి యవి యన్నియునుఁ దెలుప వీలు లేకున్నను,మగవారికై వ్రాసిన బాలకహితచర్య,కుమారహితచర్య,పతిహితచర్య చదువుటలన నా విషయములు పెక్కులు గ్రహింపవచ్చును. అట్టులే కుమారీహితచర్య,సతీహితచర్య,గర్భిణీ హితచర్య చదువుటచే స్త్రీలవిషయము తెలియనగును. తమ తమ నడువడులు తా మెఱుఁగటే కాక యితరులు చిత్తవృత్తులు కష్టసుఖములు తా మెఱిఁగినఁ గాని సంసారమున సుఖముండదు గావున స్త్రీపురుష లీ హితచర్య గ్రంథము లన్నియుఁ జదువుట తమకును,తమ సంతానమునకును దేశమునకు శ్రేయస్కరమని విన్నవించుచున్నాను.

========



mohan PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం
అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

వ్రత కథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాథ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాథవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. **గ్రహభూమి పంచాంగము** (గార్గేయ)	108.00
3. **ఆనందసిద్ధి పంచాంగం** (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. **ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** (12రాశులువారికి)	45.00
5. **ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. **గ్రహబలం క్యాలండర్** (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. **శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్**	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41. శుభశకునాలు	30-00
42. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44. ముహూర్త దీపిక	99-00
45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46. కలలు ఫలితాలు	30-00
47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54. అంగసాముద్రికం	36-00
55. హస్త సాముద్రికం	63-00
56. లాల్ కితాబ్	99-00
57. శకునశాస్త్రం	63-00
58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6. వాస్తు పూజ	63-00
7. వాస్తు సూత్రములు	63-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. అధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18. గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19. వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22. వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23. వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24. వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26. వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27. వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32. వాస్తు జ్యోతి	63-00
33. మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35. వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



క్ర.సం.	పుస్తకం	వెల
1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54. దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55. గణపతిభాష్యం	99-00
56. యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57. నవయోగులు	99-00
58. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59. సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61. సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62. ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63. బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64. సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65. శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66. శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67. మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68. మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69. చదరంగం	99-00
70. పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71. గరుడపురాణం	40-00
72. మాఘపురాణం	36-00
73. శివపురాణం	36-00
74. వైశాఖపురాణం	36-00
75. కార్తీక పురాణం	36-00
76. కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77. సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78. పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79. గాయత్రీ మహిమ	36-00
80. వృక్షదేవతలు	63-00
81. యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82. సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83. చతుర్వేదములు	120-00
84. నవగ్రహారాధన	120-00
85. తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86. మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00
87. మానవధర్మములు	120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత	120-00
89. సహస్రలింగార్చన	120-00
90. శ్రీ శివగీత	120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు	120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (కేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో) సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00

వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యావత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహూర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00